街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂EAST版

2019 APRIL vol.426 4

北摂EAST
高槻・茨木
摂津

発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

3月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

P.22～23に掲載

ロハスフェスタ万博にいこう

心地よい春を迎えるために 取り入れたいコト

春は、これまでの暮らしを見直したり、新しいことをスタートするのに良いタイミングです。
今回の特集ではインテリアや美容、食などこの春取り入れたい様々な「コト」を紹介します。

WELCOME TO SPRING!

暮らしを整える

春は、部屋の模様替えにぴったりな季節。そこで、理想の暮らし方を提案するライフオーガナイザー・辻川さんにちょっとした工夫やポイントで、スッキリ、おしゃれに変身させるテクニックを伺った。

「模様替えの前にまずは、生活動線に沿ってモノの住所（収納場所）を決めることが大切です。それぞれの住所が決まれば、自然と部屋は整います。整ってからスタイリングをすることで、その状態を継続しやすくなります」。生活動線とは、玄関からリビング、リビングからキッチンなど行き来する動きのこと。「例えば、リビングのソファーに子どもが脱いだ服や荷物が散らかるなら、ソファーの置く場所に問題があります」。このように理由や原因を考え、解決策を出していくのが辻川流だ。それぞれの住所が決まったら、模様替えのポイントをおさえておこう。

左／配置のポイントは入り口から遠い場所に、机やソファーなどの大きなモノを置くと動線がつくりやすい。「絵や観葉植物などを置くのも良いでしょう。視線が奥に集中するので、部屋全体が広く見えますよ」。
右／散らばりがちな細かなモノは大きなボックスにまとめて。「小さな箱をたくさん並べるより、見栄えも良くてサッと片付けられるので便利ですよ。この時期は毛布やブランケット類を収納しています」。

ライフオーガナイザー
辻川 舞さん

暮らしを最適化するために考え方をベースに、なりたい自分、したい暮らしができるよう、無理なく片付くスタイリングを提案する。整理収納、オーガナイズセミナーなど多方面で活躍中。

POINT 1

手入れしらずのグリーンを選ぼう

グリーンは気軽に部屋の雰囲気を変えられる便利なアイテム。「中でもヒヤシンスやチューリップなど、球根の水耕栽培は育てやすく初心者にもおすすめです。お気に入りの空き瓶に水を張って球根を入れるだけでおしゃれに見えますよ」。また、ユーカリやプロテリアなども辻川さんのお気に入り。「生花として楽しんだ後は、ドライフラワーにします。枯れたあとは水を抜いてしばらく放っておくだけで、ドライフラワーになります。簡単にできるし、違った表情が楽しめます」。

上／グルーピングして一つのトレーに並べると、まとまりが出る。
左／生花を飾るなら温度変化が少ないトイレがおすすめ。
右／「枯れた観葉植物をハンガーラックとして再利用しています」。

POINT 2

鏡で奥行きや光を取り込む

限られたスペースを有効的に使うためには、視覚的な効果を利用したい。「鏡を置くことで空間に奥行が出たり、光を反射するので部屋全体の印象が変わりますよ」。インテリアとしても取り入れやすいアイテムだが、置く場所には気をつけたい。「我が家ではドアに対して横向きの場所や、部屋の奥に置いています。どちらも部屋の様子が映って広く見えます。また、窓際に置くと光を反射するなど、置く場所で効果が変わってきます」。部屋の特徴を見極めながら取り入れよう。

ドア横には大小様々な鏡を飾り、ギャラリーのように演出。「大きい鏡を置くのが難しい場所に使えるテクニックです」。

POINT 3

法則を取り入れた ハイセンスなインテリアへ

最後に教えてもらったのは、スタイリングのポイント。ちょっとしたテクニックで、センスの良い部屋は誰にでも作れるそうだ。「棚の上など空いたスペースに飾りたくなりますが、ポイントを決めて1箇所に配置すること。意図して置かれたワンランク上のスタイリングになります」と辻川さん。もう1つ欠かせないのが“3の法則”。アイテムを“3つ”並べることで、グッとハイセンスに。さらに高低差を意識した三角形をつくれば、立体的になり遊び心のあるディスプレイが完成する。

上／クッションを3つ並べて、差し色をプラス。
左／目線が上がる位置には額を配置し、視覚効果で高く見せる。「色味のあるモノを配置することでより効果的になりますよ」。
下／カウンターの一角にまとめられた植物や写真立て。「ドライフラワーは三角形を意識して、高さのあるものをチョイスしました」。

02 毎日が楽しくなる暮らしの道具たち

小皿と菱形の小鉢は各1,200円。土瓶3,500円、蕎麦猪口1,500円、チークのトレー2,400円（全て税別）

10周年を迎えたバナナ商店。長らく愛される所以はセンスと使い勝手の良い「日々使えるモノ」と出会えるから。勝利を表す千鳥と網目文様の印判小皿や陽刻紋の豆皿など、皿や茶碗は古いものから新しいものまでアイテムが豊富。黒錆と真鍮の取手の組み合わせがシブい小ぶりな土瓶はお茶の時間の主役になりそう。他にも飛び出す刺繍がポイントなガーゼパイルハンカチや春の花に春の色の一筆箋セット、永遠の定番ミモザと春の花のラッピングペーパー、色柄ともに豊富なマスキングテープ、かわいいハンコなど、おうちに連れて帰りたくなるものでいっぱいだ。

茶漉しがポットと同じ高さまであるティーポット（5,000円）。お揃いのカップ（2,000円）と。（全て税別）

お掃除もお気に入りを集めれば楽しくなる。ミニほうき2,000円 ネパールちりとり1,000円 羊毛はたき1,200円（全て税別）

99%天然成分のマルチクリーナー（左/1,680円・税別）は汚れを落とすだけでなく、表面の輝きも持続させる優れモノ。

01 アメリカン&シャビーシックな世界が広がる

ポップだけど、どこか渋さを感じるアメリカンテイストの雑貨が並ぶT-marchiss。レトロなランタンやランプは、そのインテリア性はもちろん、電球の灯りに癒されると人気が高まっている。壁掛け時計も豊富に揃っているので、お気に入りがきっと見つかるはずだ。ほかにもガーデングッズやブリキの置き物など、経年を感じさせる雑貨も多く、見ているだけで「お部屋をこうしたい!」というアイデアがどんどん湧いてくる。カワイイ要素としてハンドメイドのアクセサリーが並んでいるのも、さすが女性オーナーのセンス。丈が短めの黄色のワークエプロン（16,000円・税別）や横濱帆布鞄045のバッグ（8,200円〜8,800円・税別）も人気!

店内にはこれ以外にも、大きめのランプもある。（全て税別）（1）3,800円、（2）9,800円、（3）3,200円、（4）2,400円

ミニ置き時計 980円（税別）

キッズ用のチェアも色褪せたシャビーシックなテイストがおしゃれ。（左）4,800円（右）4,000円（共に税別）

ブリキの消火栓型貯金箱 3,800円（税別）

ブラックのスチール飾り棚は階段を足すとステップフロアのよう。ペンキが剥げたように塗られた鏡付きの棚は、玄関に置いてキーを吊るしても。時計もまるで帽子をかぶっているようで遊び心いっぱい。

03 カフェやいちご園もある 植物のファーム

大阪モノレール「彩都西」駅から車で5分のところにあるthe Farm UNIVERSALは、広い敷地内に「かんようしょくぶつのもり」や「おはなのもり」、「おにわのみどり」など様々なエリアがあり、植物の数も関西一のラインナップを誇る。お部屋の中に緑を取り入れたいと考えている方はまず、「くらしのもり」へ。ここでは人気のハンギングに使う、マクラメ（1,200円・税別）や軽い素材の鉢が豊富に並ぶ。好きな観葉植物を選んで自分なりの組み合わせを考えるのも楽しい。また人気の多肉植物も寄せ植えされたものが並んでいるので、気軽にお部屋に飾ることができる。もっとこだわりたい、という方は最近人気の壁に吊る〝コウモリラン〟というシダ植物がおすすめ。お買い物の合間には薪釜で焼いたピザなどが楽しめるファーマーズキッチンでひと息つくのもおすすめ。

寄せ植えの多肉植物（小）1,200円、（大）1,800円（共に税別）はカラー砂利で色を変えるなどアレンジもできる。

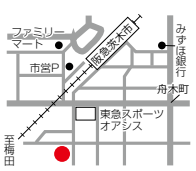
個性的な形がインパクト大のコウモリランは「かんようしょくぶつのもり」にある。人気品種コウモリランリドレー10,000円（税別）

ひとつ置けば、部屋の中が明るくなる大きめの観葉植物も多彩に。エバーフレッシュ2万円（税別）。麻の布やオシャレな鉢（別売）でコーディネイトを。

03 the Farm UNIVERSAL（ザ ファーム ユニバーサル）

茨木市佐保193-2
営／10時〜18時 Pあり
定休日なし（年末年始休業あり）
072-649-5339
http://the-farm.jp/

02 バナナ商店（ばななしょうてん）

茨木市舟木町1-11 林泉第三ビル1F
営／11時半〜20時（日・祝は〜17時）
水曜定休
072-648-7910
インスタ「バナナ商店」で検索

01 T-marchiss（ティーマーチス）

茨木市真砂玉島台6-1
営／月水金13時〜17時 火木土日定休
072-601-4801
http://www.t-marchiss.com/

P4-6 WELCOME TO SPRING!

美 Change

春はキレイを楽しもう

コレで第一印象UP!

春美活にとっておきのプランはコレ!

あたたかな日差しに気持ちが浮き立ち、おでかけが楽しくなる季節。イベントも多く人と会う機会も増えます。そんな時こそお肌やボディのケアをしっかりしておきたいもの。春に似合う"キレイ"を楽しみましょう!

北摂で見かけた美活さんにインタビュー

美活さんに聞いた"5"つのコト

1. 美活に目覚めたきっかけは?
2. 美しさを保つために気を付けていることは?
3. 美容情報の収集はどこで?
4. 一月にかける美容代はいくら?
5. 憧れている女性はいますか?

＼ファニービー推薦／

真紀さん [40代]

高校生と中学生の娘さんがいるようには見えない真紀さん。スタイルも抜群で若々しさが溢れている。春は紫外線対策を万全に行い、美白を心がけたいそう。

Answer

1. 子育てが落ち着き自分に手をかけられるようになって、乾燥やダメージを何とかしたいとエステを探し始めました。
2. 毎日のストレッチ、お手入れ。エステでは大きなシミが2つ取れました。
3. エステサロンのスタッフさん。自分でも本、ネットで研究して試して自分に合うものを探しています。
4. 3〜4万
5. 北川景子さん

＼プルメリア推薦／

アキさん [40代]

上品で可憐な雰囲気のアキさん。お肌のみずみずしさが一目でわかる素肌美人。2児の母で家事と仕事をしっかり両立。話しているとこちらが癒され、内面の美しさがキレイの秘訣と確信!

Answer

1. 20代の頃、急に吹き出物がひどくなったため。(40歳になった頃、夫から急に老け込んだねと言われて…。)
2. 朝晩の美顔スチーマー、ホットヨガでデトックス、何事も我慢しすぎない。
3. 美容のプロの方、友達、アプリ。教えてもらったことはとりあえず何でも試すようにしています。
4. 1〜2万円
5. リン・チーリンさん

＼サロンドアンマン推薦／

美輝子さん [50代]

サロンドアンマンに9年通っている美輝子さん。芸能人ですか!?と思うほど綺麗で透き通った肌、たるみもしわもないお顔。この春はピラティスに挑戦してみたいそう。

Answer

1. 30代からいろんなサロンを渡り歩き、自分に合うサロンを探しました。40代半ばでトラブルが増えて、さらに美活を本格的に始めました。
2. 食事。特に50歳になってたんぱく質は重視しています。そしてストレスを溜めないこと。
3. ヘアサロンやエステサロンなど信頼できるプロの方から教えてもらいます。
4. エステ2万と美容室、コスメ他
5. 真矢みきさん、樋口可南子さん

まきさん [40代]

摂津市の美容室オーナーのまきさんは、明るい笑顔が印象的でとても40代とは思えない見た目。美しさの秘訣は「日々楽しむこと!」と仕事にも全力で取り組む、2児の母でもある。

Answer

1. 職業柄、人をキレイにするお仕事なので、また見られる仕事なので常に気をつけています。
2. 髪は年齢が出やすいところ、ツヤが大事なのでトリートメントなどには気を使っています。またお肌には炭酸ミストを毎日かかさずしています。
3. 「○○が流行っているよ」とかの口コミやネットなどでの情報などアンテナ張っています。
4. 月2万くらい。。。(美容ドリンクやヘアケアなど)、エステもご褒美でたまには行きたいです!
5. モデルの仁香さん。

特別メニューを作ってもらいました!
※いずれも新規の方のみ。要予約。

4月号読者限定

編集部より

美活さんのみなさん、笑顔が素敵!そのいきいきとした輝きは、キレイになるために普段から心がけていることや、しっかり自分と向き合い、理想な自分の姿をきちんと描けているからなのだと思いました。美活さんの意識の高さに刺激を受け、みなさんもぜひ自分らしい美活をはじめてみませんか?

「頭皮のたるみは顔のたるみ」頭からデコルテまでしっかりケア

リンパの詰まりや表情筋のゆるみだけでなく、頭皮のコリも「たるみ、しみ、しわ、くすみ、毛穴の開き」の大きな原因のひとつだそう。すべてのコースに含まれる独自のハンドテクニックで頭皮からしっかりコリを改善し、循環機能を高めて肌質を向上。さらにこだわりの美容機器を併用するので驚くほど効果を発揮。常連ゲストからは「とにかくマッサージが格別!気持ちがいいし、肌の状態が良くなっているという効果も実感できる」との声も。コースは悩みや予算に合わせてオリジナルで作ることもできるが、まずは1番人気エイジングケアコースの春美活限定プランを試してみよう。

オーナーの人柄も魅力的。勧誘の心配いらずで安心の完全個室のプライベートサロン。

春美活今月号限定おすすめプラン

エイジングケアコース ＋ 毛穴洗浄

通常 14,000円(税別)→ 110分 5,000円

好評の**リンパケア約40分が含まれる人気**のエイジングケアコースと**毛穴洗浄を特別価格で!**疲れから解放されて肌が蘇るとっておきのコースをぜひ体験して。

①クレンジング・洗顔
②肌チェック
③毛穴洗浄

自分では取り除けない肌深部の汚れをスクライバーで取り除く。古い角質も除去するので美容液の浸透力が上がる。

④リンパケア

オールハンドで老廃物、毒素の排出を促し、リンパの詰まりを徹底改善。デコルテ、肩、首、顔、頭、耳まで約40分しっかりケア。「もう他のお店へ行けない」と言う人もいるくらい好評。

⑤エレクトロポレーション

内部まで有効成分を届ける。その効果はイオン導入の約10〜20倍と言われているほど。ハリやたるみが気になる人には筋肉にアプローチするタイプなど、2種の機械からあなたの肌に合わせてケア。

Eternal Beauty
〈エターナル ビューティー〉
茨木市宮元町7-22
仲辻ビル502号室(左入口)
営/10時〜18時　不定休
その他の時間も相談可能
072-623-5025
http://esthetic-eternal.com

▼その他お得なメニューをチェック!

City Life Beauty

※カーブスと同ビル(左入口502号室)
セブンイレブン
国里整形外科
三井住友BK
阪急本通商店街
なりたや
バスターミナル
阪急茨木市駅
至梅田

Menu

- フェイシャルリラックスコース(70分)……6,000円(税別)
- 老化予防コース(90分)………8,000円(税別)
- スペシャルコース(100分)… 10,000円(税別)

※その他コースあり

たるみ・しわ・ほうれい線にもう悩まない 「造顔マッサージ®」正規継承サロン

たるみやしわ、ほうれい線の改善、美肌、小顔と美活の目的は人それぞれだけど、そのすべてを叶えるとメディアでも高評価なのが「造顔マッサージ®」。世界的に著名な田中宥久子先生が開発したオールハンドのお手入れで、たるみ・むくみの原因となる血流、リンパの滞りを改善へ。ストレスや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなった顔の筋肉に"ぐぐっ""ぎゅーっ""じわっー"と圧をかけ、老廃物や脂肪を押し流すから、1回でもフェイスラインが引きしまり、老け要因がスッキリ、肌はツヤツヤに！アンチエイジングに定評のある「造顔」で、春を満喫して。

春美活今月号限定おすすめプラン

造顔マッサージ®（60分） 通常 9,720円 → シティライフ限定価格 60分 4,860円 （4月末まで）

キャリア豊かなエステティシャンが、**独自の手技**によりたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線を改善へ。座ってケアするため、血流が3倍もアップするとか。**わずか60分で小顔＆肌質改善が実感**できる即効性も魅力。田中先生の技術を熟知した正規継承サロングランモアならではのお手入れをぜひ体験して。

❶ クレンジングで汚れを落として肌を清潔に。

❷ 座って行うことで、血流や、リンパの流れが3倍にアップ。溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。

❸ 圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をギュ〜っとリンパへ流す。脂肪や老廃物が溜まっている人ほど「イタ気持ちいい」感覚。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がる実感も！

❹ 皮膚表面だけでなく、筋肉を刺激して肌の内側から活性化。透明感とハリのある素肌に。

❺ オリジナルの化粧品で、しっかり保湿して小顔美人の完成！

Gran More〈グランモア〉 営／11時〜20時 http://www.granmore.co.jp グランモア で検索

梅田店
フリーコール 0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、
阪急「梅田」駅より徒歩1分

エッセンスプラス京都店
フリーコール 0120-936-371
京都市下京区四条通堺町
西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、
地下鉄烏丸線「四条」駅の
15番出口から徒歩5分

田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』の結果はこちらをチェック！

特典
「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験　初回限定 60分コース
… 9,720円→**4,860円**（シティライフ限定価格）
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。（商標登録取得済）
※カード支払可
（要予約・新規の方のみ・4月末まで）

春カラーの似合う上品な女性に変身 ぱっと見たときの第一印象を変える

目元のたるみ、ほうれい線が気になり始めたら同店の人気メニュー「シルクde美骨顔筋マッサージ」を試してみて。凝り固まった顔の筋肉をほぐして溜まった老廃物を流すので、施術後鏡を見てまぶたの引きあがりやフェイスラインのスッキリ感に驚く。特に寒暖差が激しいこの時期は、血流が悪くなって顔色がくすんだり、体のだるさがいつまでも残るので老廃物やコリ、むくみが定着する前にしっかり流して巡りのいい状態へリセットしておこう。勧誘やチケット販売はなくその都度払いで、月1通いならお得な価格で安心のサロン。

1.春美活今月号限定の炭酸ヘッドマッサージで爽快感をぜひ。

2.無理な勧誘は一切ないので安心。初回時にカウンセリングで要望などを聞いてくれて、経験豊富なスタッフが「美容・健康・癒し」の3つの要素から美しくなるためのアドバイスをしてくれるので気軽に相談を。

salon de μ〈サロン ド ミュー〉
茨木市竹橋町6-13
ハイツオーキタ竹橋ビル202
営／平日10時〜20時、
土日10時〜18時
火曜定休　Pあり
072-624-8687
接客中は電話に出られない場合があります。
http://www.salonde-myu.com/

特典
「シティライフを見た」で
● 全身ミオセラピー（70分） ……………15,120円 → **5,400円**
● フェイシャルマッサージ（60分） ……………7,560円 → **3,240円**
さらに上記メニュー2回目以降は1ヶ月以内の来店で通常価格から半額！
● コラーゲンマシーン（全身のエイジングケアカプセル）
1回3,240円 → ボディかフェイシャルメニュー施術の方は**+1,080円**
（新規予約の方、5月末まで）

春美活今月号限定おすすめプラン

シルクde美骨顔筋マッサージ ＋ 炭酸ヘッドマッサージ 通常 13,500円 → 70分 5,400円 （5月末まで）
※2回目以降は1ヶ月以内の来店で通常価格から半額！

パチパチはじける炭酸泡ヘッドスパで**凝り固まった頭皮もスッキリ！**頭皮から引き上げて顔のたるみを改善し、潤い導入でぷるぷる肌に仕上げてくれる。そして**人気のオプションメニューがサービスになる春の特別プラン**。

シルクde美骨顔筋マッサージ 顔の歪みを調整、リフトアップと肌ツヤを同時に叶えてくれるフェイシャル人気No.1メニュー。

耳つぼマッサージで内臓機能を調整。体がポカポカして心地いい。

老廃物が流れ出し、シワやほうれい線、目元のたるみが引きあがった小顔に。

高濃度生ビタミンCとコラーゲン注入。さらに筋肉運動を働きかけるEMSで引き上げた肌を長持ちさせる。

全身ミオセラピー 体の歪みを調整し、全身のコリとたるみを改善。

自分で気づきにくい背中は老廃物がたまりやすく、人から見られている部分！

30代後半からのお腹や腰回り簡単には取れにくいセルライトがびっしり。しっかりほぐしてぐいぐい流すと1回でもサイズダウンがわかる。

特に立ち仕事やデスクワークの人はふくらはぎから太もものむくみの改善が一目瞭然！

春美活今月号限定おすすめプラン

極温ゲルマデトックスダイエット（90分 通常12,960円） ＋ **痩身モンスター**（70分 通常35,000円） 7,980円 （4月末まで・要予約・初回限定）

40分間ファットレスマットに入り、発汗とゲルマニウムの働きで新陳代謝を上げながら、**手技で老廃物を流す**。そして痩身モンスターで上半身か下半身を選び、**気になる部位の脂肪を徹底的にやっつける！**

部分痩せも全身痩せもお任せ 創業37年ダイエット専門サロン

人気メニュー2つが1度に受けられる春美活プラン。まずはゲルマで身体を芯から温め大量発汗。首筋、ヘッド、デコルテ、背中、二の腕を入念にトリートメントをして脂肪と老廃物をじゃんじゃん流す！そしてプロによるストレッチで骨盤を正しい位置に戻し、筋肉を調整をするので、肩こり・腰痛なども改善。さらに痩身モンスターで気になる部位を集中攻撃！ダイエットコンテスト準優勝を受賞している確かな技術を持つファニービーでダイエットを成功させよう。

1.ゲルマの効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費！

2.痩身モンスターは骨周りの細かい脂肪から深部の分厚い脂肪まで広範囲に溶かすことが可能。吸引と同時にEMS（筋肉運動を促す）でアプローチできるすごいマシン！

3.施術2ヵ月半で-13.5kgに成功したゲストのN.Rさん。施術前はHPでチェックして。

医療機関提携サロン ファニービー
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載！

■高槻店
072-672-5520
高槻市城北町2-2-1 小路ビル3F
阪急高槻市駅から徒歩1分
※城北通り入ってすぐ3F
営／月曜〜金曜11時〜20時
土曜・祝日10時〜18時
日曜定休　完全予約制

■吹田店 06-6386-0013

■茨木本店
072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営／月曜〜金曜11時〜20時
土曜・祝日10時〜18時
日曜定休　Pあり

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月25日〆切）

応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●2月号の答え クロッカス

立体クロス

※北摂EAST版の3月号でクロスワードの掲載漏れがございました。読者の皆様にお詫び申し上げます。（編集部）

変形の立体クロスです。数字の向きに従ってタテ、ヨコのマスを埋め、二重枠のA〜Fを並べてできる言葉を答えてください。（作・あさみ順子）

タテのキー

1 皐月（さつき）賞の一週間前に行われる競馬のG1レース
2 洋食にはスープ、和食には
5 ドイツの有名な磁器の製造地
7 実印ではない
8 川が海や湖に流れ込む所
10 気取っていて嫌な感じ
12 シャトルコックをラケットで打ち合う競技
13 アルファベットの九番目
14 赤いちゃんちゃんこでお祝いする
18 ⇔負け
19 下手な役者の例えにも使われる根菜
22 あんをサクサクの皮で包んだ和菓子
23 連続、大河、ホーム、メロ
26 埼玉西武ライオンズのマスコット
28 頭隠して○○隠さず

ヨコのキー

1 東大寺二月堂で3月に行われる行事。修二会とも
3 4月1日はこれをついても良い日
4 茨城県の市。神宮やアントラーズで有名
6 14世は太陽王、16世はマリー・アントワネットの夫
7 偕楽園、納豆、黄門様といえば
9 十両以上の力士をこう呼ぶ
11 頭の吸盤で大きな魚にくっついておこぼれをもらう魚
13 「みんなで渡れば怖くない」なんてギャグも
15 髪に段をつけたヘアスタイルは○○○○カット
16 ○○の大木、役立たず
17 こたつの上が似合う日本の果物
19 女子体操の平行棒は
20 たこ揚げや裁縫で使う
21 具が入った丸い油揚げ、別名飛竜頭
24 お湯を沸かす道具
25 結婚の儀式。○○○○家具一式
27 平安京は京都、平城京は
28 アルファベットの三番目
29 お彼岸やお盆に花と線香を持ってご先祖様にあいさつ
30 犬も歩けば○○に当たる

解答

A	B	C	D	E	F

コレで第一印象UP!

春美活にとっておきのプランはコレ!

特別メニューを作ってもらいました!
※いずれも新規の方のみ。要予約。
4月号読者限定

春美活今月号限定おすすめプラン

エンダモフェイス ※ヒト幹細胞パック付60分　通常 18,360円 → **体験 4,536円**（4月末まで）

はやくも話題!陶器の様な滑らか素肌になる新メニュー。小顔で脱二重あご!ヒアルロン酸・コラーゲン・エラスチンの生成を促進してくれる。【コース内容】クレンジング（デコルテ）→クレイパック→エンダモ→ヒト幹細胞パック→整肌

創業41年の熟練技が2,160円 第一印象激変、若返り美肌に

季節の変わり目にしっかりケアすることが美肌への一番の近道。創業41年の老舗サロン「エスコス」は25万人が納得、結果重視の高技術店なのでおすすめ。乾燥肌・しみ・しわ・たるみのすべての悩みを徹底改善!基本の洗顔および3種のディープクレンジングで毛穴奥の古い角質を除去。プロの極上手技で頬も引き締まり、仕上がりはハリのある潤い美肌に。

2.注目の新メニュー「エンダモフェイス」効果の即効性&キープ力に感激!ついに予約開始。
3.最新エンダモロジー:【アライアンス】全店導入!もむ・ほぐすをお客様の脂肪の状態に合わせ徹底的に刺激。美肌効果も◎!

特典「シティライフを見た」で
- 新メニュー!お悩み別フェイシャルケア 45分2,160円／体験2回3,888円
- たっぷりリンパマッサージ付お悩み別フェイシャルケアPLUS 80分3,780円／体験2回6,480円
- 最新機器導入!エンダモロジーボディ【アライアンス】 30分5,400円／体験3回9,720円
- 上半身or下半身集中ダイエット ……… 90分4,104円

※新規様限定　※特典の併用不可（2019年4月30日まで）

素肌のクリニック ESCOS〈エスコス〉
10時半～21時（店舗・曜日により異なる）
完全予約制　http://www.escos.co.jp　定休日:火曜

高槻店 072-685-1500
JR高槻駅南出口
徒歩2分 寺本ビル3F

心斎橋店 06-6243-1500
御堂筋線心斎橋駅⑥番出口
徒歩1分ラ・シーンビル4F

梅田本店
06-6316-1500
HEPナビオ前のビル
大阪市北区小松原町3-3
OSビル14F
他、なんば店・江坂店・豊中店・西宮北口店・塚口店・奈良橿原店・学園前店

春美活今月号限定おすすめプラン

キャビ4 ＋ アヴィヤンガ全身　通常 36,000円 → **150分 体験 9,000円（税別）**（初来店の方限定・4月末まで）

脂肪を融解、乳化するキャビなど4機能搭載のマシンと、全身の脂肪を絞り込む熟練技で一気にサイズダウン!頭から足裏まで徹底ケアしてくれる。天然ハーブ100%使用。むくみスッキリのバンテージでくびれ&美脚を実感。

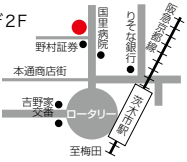
「春はお肉をもう隠せない」結果重視の絞り込み熟練技術 脂肪をたった1回で1.6kg減

お腹、背中、脚だって隠したいけど、季節は春!「1回で1.6kg減」の実績を持つ「サムサラ」で即効痩身を。口コミでも評判のアーユルヴェーダを取り入れた「独自の手技」は、硬くなった筋肉を緩めて、圧迫された内臓を柔らかく、コリの塊・硬結（こうけつ）を解して血流から改善。20～60代が通う完全個室の大人サロンで、体質改善とリバウンド知らずの体を手に入れよう!

1.ギュッと絞って、ポッコリお腹を撃退!便秘改善。
2.キャビ、ラジオ波、LD、LEDの4機能で一気にサイズダウン!
3.膝裏や足裏の腎臓や膀胱のツボを刺激して、むくみや老廃物を流し出す!

アーユルヴェーダ痩身サロン SAMSARA〈サムサラ〉
茨木市宮元町1-1　ハイムフロイデ2F
（1Fセブンイレブン）
阪急茨木市駅徒歩2分
営／10時～受付18時半まで
休／日・祝
完全予約制 女性専用
072-631-3630
（HP予約可）http://www.ayurveda-samsara.com/

特典
「シティライフを見た」で
- アヴィヤンガ（全身）120分 30,000円→体験7,000円
- キャビ4＋全身＋フェイシャル150分 ……………………39,000円→体験12,000円
- 通常コースを40%OFF!

※初回はカウンセリング60分有
（初来店の方限定・4月末まで）
※全て税別

P6 WELCOME TO SPRING!

身 Prepare

この人に頼って カラダを整える

日々の暮らしの積み重ねが原因で、カラダが疲れて太りやすくなったり、ボディラインが崩れたりしていませんか。食べるものを見直したり、体形をサポートしてくれる頼もしい二人に頼って、健康で美しい生活をはじめましょう。

ONE POINT

巡りごはん いろは オーナー 鍋谷 充子さん

軽やかなスタートを切れるような体に整えましょう

電子書籍
「薬膳 粥はじめ
～ ココロとカラダに幸せごはん ～」著者
自分の体と向き合い、家族の健康を考えたいなど薬膳に興味のある方におすすめの書籍 。

巡りごはん いろは 鍋谷さんに頼って 薬膳で身体を整える

草木が伸びやかに成長をはじめるように、人の身体でもエネルギーが上昇し、外へ発散させる春 。老廃物が出やすく皮膚トラブルが多くなりがちだが、実はダイエットに適しているとのこと。同店では4月のお膳で"恋するよもぎ粥"が登場。「苦みのあるよもぎは解毒効果が期待できます。身体を温め、血を補う作用もあるので春に取り入れたい食材です。季節の変わり目は体調を崩しがちですが、その時々で必要なものを取り入れることで自己回復力が養われます。」と鍋谷さん。漢方食材の小売りや薬膳おやつも揃うのでお買い物だけでも気軽にどうぞ。

自宅で簡単に取り入れられる薬膳食材を販売。

月4回ほど店舗でセミナー、ワークショップイベントを開催。詳しい講座内容や予約はHPにて。

すまいの相談室、左横の階段上がる

巡りごはん いろは
茨木市駅前1-3-9 2F
営／ランチ11時～15時（LO14時）
おやつタイム14時～16時（LO15時半）
ディナーは木・金（要予約）
不定休
072-648-5950

Hikaru'16 佐藤さんに頼って ボディラインを整える

（左）上下セット4,752円　（右）上下セット3,132円

加齢による体形崩れや授乳後の削げた胸も、身体にピッタリ合う下着をつければ一瞬でスタイルアップが叶う。同店はゲストの悩みを聞いてカルテを作り、納得いくまで試着が出来る。たくさん買っても「こんなに安いの?」と大評判。薄着になるこれからの時期はますます重宝すること間違いない。

EVENT
GW 5/1～5/4 特別企画
「完全予約制で納得のいく下着を探します」
［1］10時半～　［2］13時～
［3］14時半～
※お友達や親子来店など一枠2名まで※要電話事前予約
「シティライフを見た」で
5,000円以上で1,000円引きさらに粗品プレゼント

ランジェリーショップ Hikaru'16〈ヒカル ジュウロク〉

茨木市園田町1-7
FORUM'87 2F
営／11時～17時
日、月、祝、第1・3・5の木曜定休
（じっくり選びたい方は定休日や時間外も対応可。電話にて相談を）
072-646-9908

City Life Beauty

【特典メニュー】「シティライフを見た」で
6,000円以上お買い上げの方1,000円引き（4月末まで）

ONE POINT

Hikaru '16 オーナー 佐藤さん

高級商品ではなくてもOK!体に合う下着をつけることが大切です。

だから私はココにしました!

人にススメたくなるヘアサロン

シティライフ読者に限り
初回の方限定 Special Menu 作ってもらいました!

カットで短所を長所に変える

顔周りの細かいカットが得意で、髪がハネやすい人はクセを活かしたり、内巻きになるようカットするなど、似合わせを叶えながら悩みを解決。同じスタイルでもその人の輪郭や頭の形によって微妙に長さを調整するそう。日ごろのケア方法も気軽に相談して。

g hair 摂津富田店
〈グラム ヘア〉
高槻市大畑町3-5
営／平日9時半〜19時
土日9時〜18時
月・第2、3火曜定休　予約優先
072-693-7717

◀予約はコチラから空メールを送信

Menu
- カット ……………… 3,780円
- カラー ……………… 4,320円〜
- カット+パーマー ……………… 8,640円〜
- ヘッドスパ(シャンプー別) …… 1,080円〜

※メニューによってロング料金あり

特典 「シティライフを見た」と新規予約で
全てのメニュー30%OFF
※オプションメニュー除く(4月末まで)

カットとカラーで見た目が変わる 4月、5月は白髪染めキャンペーン

「今までの髪型が似合わなくなってきた」「パサパサして汚く見える」という悩みが増える40代以降。そんな時はパフィオのカラーとトリートメントを試して!頭皮にもマイルドなカラー剤で髪が傷まず、根元の立ち上がりもいい。色のトーンが選べるので理想に近づける。トリートメントで仕上げればしっとり艶髪に。

他の美容室でしていた今までのカラーとは全然違います。艶が出たし、髪が傷まなくなりました。いいお薬を使っていると聞きましたが本当に違いがわかりますよ。
▲ 常連客　ゆみこさん

1.ワンランク上の上質女性に。
2.昨年大人気だった浴衣レンタルが受付開始。男女揃っていてそのまま返却OK!

シティライフ読者に限り
初回の方限定 Special Menu
カット+白髪染めカラー+トリートメント
9,720円→5,800円(5月末まで)

Hair&Make up Paphio〈パフィオ〉
茨木市本町6-13 マプログレイスII　1F
営／9時半〜17時
(早朝、時間外も対応可能・気軽に問合せを)
水曜、第2・4木曜定休
072-625-0158
http://www.paphio8.com

特典 「シティライフを見た」と新規予約で
- G-upストレート
  純 ……………… 38,000円→15,000円
  環 ……………… 38,000円→16,000円
- 夏の浴衣レンタル早期予約500円引き
- レンタル1泊2日(浴衣、帯、下駄、男性のみステテコ)+着付け&ヘアセット ……………… 5,500円
- 着付け&ヘアセットのみ ……………… 3,500円

(5月末まで)

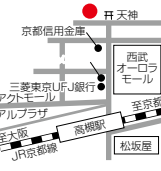
伸びた後まで計算できるカットと髪質改善が叶うメニューが好評

マンツーマンサロンの丁寧なカットだから、髪が伸びたころでもごわつきが出ず良さを実感。そして少しでも長く髪のキレイを保つために、パーマやカラーの前後ケアは怠らず、トリートメントにもこだわる徹底ぶり。ずっと行きつけ美容室がなかった人こそ「お気に入りサロン」になるはず。

ツヤツヤの綺麗な状態がずっと続くのがすごい!髪の悩みや要望を細かく聞いてくれるのでイメージ以上の仕上がりになっていつも感心です。
▲ 常連客　田中さん

1.なりたいイメージを伝えるとわかってくれる。女性らしいスタイリングもお任せ。
2.アンティークブルーの扉が印象的。

シティライフ読者に限り
初回の方限定 Special Menu
カット+ツヤツヤカラーor パーマ+トリートメント
11,440円〜→8,240円〜
※今回ご来店の方は、初回+2回目が上記の特別価格で施術できる(5月末まで)

porte〈ポルテ〉
高槻市天神町1丁目7-13　1F
営／9時半〜19時
(パーマ・カラー受付は18時迄)
不定休　HPでチェック　予約優先制
072-683-3711
http://porte0202.jimdo.com
ポルテ 高槻 で検索

特典
「シティライフを見た」で
- カット(S・込) ……………… 4,320円→3,880円
- 髪の芯から補修、髪質改善で「今までにない手触り」を実感できるグローバルミルボンのトリートメント ……………… 通常+4,320円→1,550円

(新規予約の方、5月末まで)

「ずっとカラー染めを続けていくのが不安」という方へ 安全・健康志向の本格自然派美容室

「化学染料入ヘナやカラー剤をずっと続けているけど、痒み・薄毛・乾燥毛に悩んでいる」という方、カラーを続けていくことに髪や頭皮、身体への負担など疑問を感じている方にオススメ。同店ではヘナ協会認定講師と毛髪診断士が在籍。「有機栽培薬草ヘナ」で年中白髪知らず&薄毛予防&艶美髪に導く。全国(京都、滋賀、広島、東京など)からも同店の施術を求めて訪れる人がいるという。また調理師・電磁波測定士のセラピー理美容師が衣食住からも健康美を提案してくれる。

天然ヘナで薄毛予防+艶髪+白髪知らず!ヘナでも幅広い色味が可能、綺麗なブラウン系も好評。

1.厳しい成分検査証明のある有機栽培ヘナを使用。
2.ヘナは重ねる程まとまりと艶を増し癖毛予防にも。

「美容室臭や洗剤柔軟臭なしをめざしています」

あるがまま自然に、を尊重してくださるサロン。体や環境への優しさを大切に化学染料カラー剤や合成シャンプーを使わない姿勢は素晴らしいと思います。軟水使用や店内の漆喰壁等随所にこだわりを感じます。もう10年以上通わせて頂き、くせ毛でまとまりのない髪が、コシが出てツヤも出るように変わりました。
▲ 常連客　Mさん

こんな方にオススメ
- カラーをし続けることに疑問を感じている
- 痒み・薄毛・乾燥毛(静電気毛)に悩んでいる
- 100%天然ヘナ染を探している
- 化学物質過敏症の方 ●電磁波過敏症の方

※香水や洗濯柔軟剤・天然アロマ等強い香りや煙草臭は同店は不可のため安心してご来店いただけます。
※電磁波予防のため、wi-fiは設置していません。

店主が理美容師なので、男性客も多数。ヘナ染も大変好評。

メディカルヘアサロン プレミアム有機栽培ヘナ専門店
自然派美容室 Hair Therapy EBISU
豊中市永楽荘1-2-5 春日町2丁目バス停すぐ
営／カット9時〜18時、パーマ16時、ヘナ染17時(お帰りヘナ18時)まで受付
月・火曜定休　祝日は営業(電話予約15時まで)
P3台あり　カード不可
06-6854-7999
問合せ・相談 090-9259-3000
http://www.hn-ebisu.com/

Menu
①塗るだけでお帰りヘナ　3,780円+※ヘナ代389円〜
②アーユルヴェーダプレミアム薬草ヘナ染 ……………… 7,560円+※ヘナ代389円〜
③身体と地球に優しい天然由来素材パーマ ……………… 22,680円〜
④カット ……………… 4,320円〜
②〜④は軟水お流し+ドライ付き
- シャンプー追加 ……………… 1,080円
- 軟水頭皮スパ&ヘアエステ追加 ……………… 2,160円
- ブロー追加 ……………… 1,080円

特典 「シティライフを見た」で　(8月末まで)
①新規&1年以上来店ない方 以下からいずれかプレゼント
- 年中白髪知らず ヘナシャンプー1回分
- お顔とお皿も洗える 無添加シャンプーミニ
- 冷えとり絹5本指靴下
- 無添加台所洗剤

②施術orヘナ購入の方 どなたでも
ヘナパッチテスト + 美髪再生相談無料
※要予約 受付17時まで

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

マイ・ブックショップ
推薦者:デコジュン
3月29日(金)公開　シネ・リーブル梅田ほか

1959年イギリス東部の海辺の小さな町。戦争で夫を亡くした未亡人が夫との夢だった書店を開く。これを快く思わない町の有力者がさまざまな策謀で、彼女を窮地に追いやっていく。社会の無常や悪意、理不尽に対する憤りを静かに込めながら真っ直ぐな視線で誠実に描き出す。

Ⓒ 2017Green Films AIE,Diagonal Televisio SLU,A Contracorriente Films SL,Zephyr Films The Bookshop Ltd.
脚本・監督:イザベル・コイシェ
出演:エミリー・モーティマー、ビル・ナイ、パトリシア・クラークソン

僕たちのラストステージ
推薦者:nanako
4月19日(金)　大阪ステーションシティシネマ他全国ロードショー

30年代にコメディ界の頂点にいたローレル&ハーディだったが、20年後、過去の人に。再起をかけて奮闘、人気を取り戻していくが、二人の心はすれ違っていく。いよいよコンビ解消となった時、改めてお互いのかけがえのなさに思い至る。そして、ラストステージの幕が上がる。

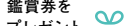
Ⓒ eOne Features (S&O) Limited, British Broadcasting Corporation 2018
監督:ジョン・S・ベアード
出演:スティーヴ・クーガン
ジョン・C・ライリー

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+・・・15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+・・・18歳以上の方がご覧になれます。

イオンシネマ茨木
https://cinema.aeoncinema.com/wm/ibaraki/
[茨木市松ケ本町8-30-2　イオンモール茨木4F　上映時間案内 072-621-0807]

<3/25現在上映予定作品>
- ボヘミアン・ラプソディ ●マスカレードホテル
- 劇場版シティーハンター <新宿プライベート・アイズ>
- 七つの会議 ●フォルトゥナの瞳
- 翔んで埼玉 ●グリーンブック
- 映画ドラえもん のび太の月面探査記
- 九月の恋と出会うまで
- 劇場版ウルトラマンR／B セレクト!絆のクリスタル
- 運び屋 ●家族のレシピ ●えいがのおそ松さん
- 君は月夜に光り輝く
- 九月の恋と出会うまで ●キャプテン・マーベル
- L・DK ひとつ屋根の下、「スキ」がふたつ。
- PRINCE OF LEGEND／プリンスオブレジェンド
- 映画プリキュアミラクルユニバー ●バンブルビー

<今後の上映予定>
- 映画 少年たち(3/29〜)
- レゴⓇ ムービー2(3/29〜) ●ダンボ(3/29〜)
- 映画きかんしゃトーマス GO!GO!地球まるごとアドベンチャー(4/5〜)
- バイス(4/5〜) ●4月の君、スピカ。(4/5〜)
- 名探偵コナン 紺青の拳(フィスト)(4/12〜)
- 多十郎殉愛記(4/12〜)
- ハンターキラー 潜航せよ(4/12〜)
- ぼくらのショウタイム(4/12〜4/18期間限定上映)
- ビューティフル・ボーイ(4/12〜)
- キングダム(4/19〜) ●シャザム!(4/19〜)
- 映画クレヨンしんちゃん新婚旅行ハリケーン〜失われたひろし〜(4/19〜)
- バースデー・ワンダーランド(4/26〜)
- アベンジャーズ／エンドゲーム(4/26〜)

イオンシネマ茨木
鑑賞券をプレゼント ペア5組

■応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ『イオンシネマ茨木鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/
●締切:4月25日(はがきは必着) ※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫（免性細胞）など

漢方で授かりやすい受精卵と着床しやすい体質に"卵子は180日、精子は74日で改善"

「赤ちゃんが欲しい方、1人目も2人目もあなたの体質に合ったオーダーメイドの漢方で授かりやすい母体に改善することが妊娠への近道です」と戸田先生。病院や合成ホルモンの治療も大切だが、思う結果が出なかったり、却って体調を崩し悩んでいる方も少なくない。身体に優しい漢方で冷え症や婦人病を改善し、自身のホルモンバランスを整えることで、長期治療で思う結果が出ない方や高齢で諦めかけていた方が元気な赤ちゃんを自然妊娠され、多くの方に大変喜んで頂いているという。子宝相談はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、神経痛、冷え症、健康長寿、免疫等諦めないで一度相談してみては。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35（平和堂1F）
無休　相談/10時～18時
072-638-9939

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1（JR高槻徒歩3分）
水曜・講習会日休　相談/10時～18時
072-686-0090

※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

18周年記念特別価格実施中「巻き爪」「外反母趾」は評判の"足指ソムリエ"が改善

「歩くのがツラいほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みに頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいるのだそう。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、"不格好なO脚"や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!

▲代表木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。

TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。（40代女性）

近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。（30代女性）

大阪外反母趾センター
大阪巻き爪フットケア専門院
（ありがとう鍼灸整骨院内）
茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時～14時、17時～22時
（土曜　9時～12時、16時～19時）
日曜祝日 定休
072-638-5777
外反母趾専用HP　巻き爪専用HP

近隣無料駐車場あり

特典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で

①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
- 片足（30分）……… 8,600円→3,000円
- 両足（60分）……… 16,200円→4,500円

②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
- 1指……… 15,000円→4,500円
- 2指……… 26,000円→6,000円
- 初診料（①②）……… 1,100円→無料

詳しくはWEBでチェック!　※要予約（4月末まで）

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは「不妊症」について。国際漢方茨木薬店の戸田先生にお話を伺いしました。

Q 若くても妊娠しにくい人と、高齢でも出産される人もおられるのはどうしてですか?

A 生活習慣と体質（冷え症・婦人病・ストレス等）の改善でご自身のホルモンバランスが整うと妊娠率が高まります。

漢方治療で次のような例があります。35歳で結婚され子どもが欲しかったHさんは、タイミング療法、人工授精、体外受精とステップアップし5年間通院。しかし40歳の時病院で受精卵・遺伝子が悪いのでこれ以上の治療法は無いと言われ、ご夫婦共に諦め断念されました。Hさん40歳の時に冷え症と体調不良改善の為に漢方を服用しだすと冷え症が改善。お肌の調子と体調も良くなりそのまま漢方を継続。するとHさん42歳の時、妊娠を確認し43歳で病院では諦めていた元気な男の子を出産されました。Hさんはご自身の体質改善に合ったオーダーメイドの漢方で体調が整い、卵の質が向上し、赤ちゃんを育みやすい体質に改善され自然妊娠に恵まれたのでしょう。

身体に優しい漢方で、体質改善を目指すことをおすすめしています。

国際漢方 茨木薬店
戸田先生

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

今年の4月で移転オープン3周年 本場の手技で症状を改善する中国整体

指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする「楽楽堂」。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を促進する効果があるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、頑固な持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。

冷え、むくみ、自律神経を整えるのに効果的な足裏

院長 李 占法（リ センホウ）

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

中国整体 楽楽堂
茨木市西駅前町5-36
茨木髙橋ビル6F
受／9時半～20時半
無休　予約優先
072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
JR茨木 楽楽堂 で検索

詳しくはコチラ▶

Menu

全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
- 40分……… 4,500円　・70分……… 7,000円
- 60分……… 6,000円　・90分……… 8,500円

※お得な回数券あり　「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱

特典

「シティライフを見た」で
- 各コース（初回のみ）2,000円OFF！（4月末まで）

嵐山から一足延ばした西京エリアに

とっておきの京都 kyoto

～定番のその先へ～

西京エリアをpickup

京都市には世界的に有名なたくさんの観光名所があるけれど、まだまだ知られていないスポットがたくさん！今回、阪急嵐山駅から洛西口駅周辺の「西京」エリアをピックアップ。新たな魅力を発見してみよう！

京都最古の神社 松尾大社

醸造祖神として全国の酒造家から崇敬されている。

太古この地方に住んでいた住民が、松尾山の神霊を祀って守護神としたのが起源とされており、渡来人・秦氏がこの地に移住して松尾の神を一族の総氏神と仰いだ。「松尾造り」といわれる特殊な造りで重要文化財に指定されている。

京都市西京区嵐山宮町三番地　参拝時間／5時～18時　神像館・庭園拝観時間／8時半～16時　神像館・庭園拝観料／大人500円、学生400円、子ども300円
075-871-5016　http://www.matsunoo.or.jp/

西京おさんぽ Nishikyo 【map】

鈴虫の音色と名物「鈴虫説法」 妙徳山華厳寺（鈴虫寺）

願いを一つ叶えてくれる幸福地蔵

一年を通じて鈴虫の音色を楽しめる通称「鈴虫寺」は、ユーモアたっぷりな「鈴虫説法」が人気。日本で唯一わらじを履いた「幸福地蔵」も有名で、願いを叶え、救いの手を差し伸べるために歩いて来るからといわれている。

京都市西京区松室地家町31　拝観時間／9時～17時（入門は16時半）　拝観料／大人 500円、子ども 300円（4歳～中学生）
※茶菓子付き　※混雑時、開閉門時間が変更になる場合あり
075-381-3830　http://www.suzutera.or.jp

世界的にも名高い竹林公園 京都市洛西竹林公園

竹林浴を楽しもう

全国各地から多くの竹類が植栽された回遊式和風庭園。遊歩道を散策しながら竹や笹の生態を観察したり、「竹の資料館」で学ぶことができる。また、子どもたちが竹林のなかでのびのびと遊べる「こどもの広場」も。

京都市西京区大枝北福西町２丁目300-3　9時～17時（入園は16時まで）　毎週水曜・年末年始休園　入園無料
075- 331-3821　http://www.rakusai-nt.com/tikurin/

こんなところもあるよ

スポーツサイクルライドイベント

サイクルベースあさひ洛西口店では、E-スポーツサイクル（レンタル可）で、自然豊かな洛西をサイクリングするガイド付きツアーなどのイベントを定期的に開催している。5月1日（水祝）には「洛西名物タケノコ堀り体験ツアー」も予定。イベント詳細や申し込みはwebにて。

京都市西京区川島六ノ坪町29-2
075-382-2131　https://asahi.resv.jp/

桜の名スポット 善峯寺

彼岸桜、しだれ桜、山桜、ぼたん桜など多くの桜で、全山が桜一色に染まる。その他境内には100本以上もの桜があり、4月の上旬～下旬まで見頃が1ヵ月ほど続く。樹齢300年に及ぶ名木のしだれ桜は、経堂の西側でひときわ荘厳に咲き誇る。

京都市西京区大原野小塩町1372　入山時間／8時～17時（16時45分受付終了）　入山料／大人500円、高校生300円、小・中学生200円
075-331-0020　http://www.yoshiminedera.com/

名物とろろそば「苔の月」 柚之茶屋〈ゆのちゃや〉

苔寺の池に映る月をイメージした、名物「苔の月」（1,150円）。自家製手打ちそばと特製だしに、丹波産の山芋とろろが入り、さらに青海苔と柚子の香りが味を一層引き立てる。

京都市西京区松尾万石町53　営／10時～16時
075-381-4461　https://yunotyaya.owst.jp/

アンティーク雑貨店 Sutekki〈ステッキ〉

国内外のアンティークやヴィンテージ、作家ものの、雑貨やアクセサリー、本などが並ぶ。カラフルで個性的なものやアンティークやヴィンテージが醸し出す味わいは、独特なおもしろさを放つものばかり。

京都市西京区松尾大利町20-36　営／12時～19時　月曜・第2日曜・第4火曜定休
075-874-2705　https://sutekki-kyoto.com/

リバティプリントショップ トランテアン

今年40周年を迎える手芸店。綿を中心にコーデュロイやネル、麻など、いろんな素材のリバティプリントが1,000種も揃うため全国からファンが訪れる。その他、パッチワークキルト、刺繍、ビーズなども。

京都市西京区松尾木ノ曽町51-6　営／10時～18時　日曜・祝日定休、不定休あり　075-392-8119　https://www.trenteetun.com/

古民家でいただく 石焼生パスタ 蔵之助

150年以上の歴史をもつ古民家をリノベーションした京町家レストラン。和風・イタリアン・創作など、数十種類の豊富なオリジナル生パスタメニューを、特注の石焼の器でアツアツのまま味わえる。

京都市西京区樫原宇治井町26　営／11時～15時（LO.14時）、18時～22時（LO.21時）　不定休
075-925-8734　https://www.ishiyakinamapastakuranosuke.com/

京の伝統の味 京の佃煮 京と桂

実山椒と一緒に炊き上げた香り豊かなちりめん山椒・梅・カレーちりめんやしいたけ・山椒・ちりめんといろいろな具と炊き上げた昆布の佃煮を販売。防腐剤等一切使用せず、一つひとつ真心こめて手作りされており、ご飯のお供やお酒の肴にぴったり。

京都市西京区桂艮町13-25　営／9時～17時　日曜・祝日定休、夏季・年末年始休暇あり
075-874-2837　http://www.kyotokatsura.com/

絵と本、ことば 雑貨店おやつ

「ことば」に関心をもつ店主が、本と雑貨を一緒に提案。扱う雑貨は、本のテーマにまつわるもので、かばんや布箱、ポストカードなど、30～40名の作家の作品や焼き菓子が並ぶ。その他ワークショップやイベントも行う。

京都市西京区桂野里町10-9　営／12時～18時、金曜のみ20時まで　木・日曜定休（日曜はイベントにより営業）075-204-6023
http://www.o-ya-tsu.com/

シティライフ主催　日々の生活が“もっと”豊かになる現代の寺子屋

プロから学ぶ「生活向上セミナー」

参加無料
複数受講歓迎

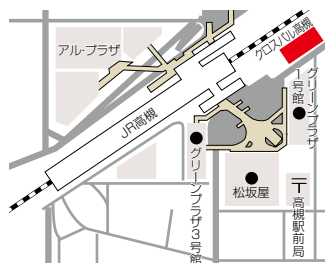
4/25（木）10:00〜17:00　会　場　クロスパル高槻 3F・5F・7F（総合市民交流センター）
（高槻市紺屋町1-2）JR高槻駅すぐ ※会場に専用駐車場はありません。車でお越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

アル・プラザ
JR高槻
クロスパル高槻
グリーンプラザ1号館
グリーンプラザ3号館
松坂屋
高槻駅前局

事前申し込みが優先となります。 下記URLの応募フォームもしくはお電話でお申し込みください。

■応募フォーム
右のQRコードより
お申し込みください

■お問合せ
TEL.06-6338-0640
（生活向上セミナー担当係まで）※平日10時〜17時

※各セミナーの空席状況によって、当日参加も可能です。
※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

セミナー

5F 視聴覚室　／　7F 第6会議室

10:00〜11:00

1 生活が圧倒的に豊かになる・白石式記憶術と速読術

「小学生で英検2級や準1級に合格続出、英単語5千語以上を3日以内に覚える高校生も続出」彼らは特別な能力があるわけではなく上手に覚える方法を知っているだけなのです。学習のスピードが上がり、確実性も上がる術をぜひ体験してください。我が子の学習に、そしてご自身の毎日にも応用いただけます。

講師　ミリカ予備校塾長　白石栄紀
最大手の予備校の経営者を経て、現在は難関大に多数合格者を輩出しているミリカ予備校の塾長。記憶術・速読術の第一人者として普及に努めている。

2 女性限定！知らなきゃ損する「お金のルール」

貯蓄するために必要な「お金のルール」はご存知ですか？それを知っているかどうかで、将来の貯蓄に大きな差がついてしまいます。今回は、なかなか学ぶ機会のない「お金」についての基本をわかりやすく丁寧にお話しし、「お金のルール」をうまく利用した賢い貯蓄術をお伝えします。

講師　株式会社ノーダス　赤川 元秀
ファイナンシャルプランナー。現在まで1,000件を超えるお客様のご相談を担当させていただきました。全国組織の金融機関の外部講師経験もございます。

11:15〜12:15

3 知って得する中古住宅&リノベーションの正しい知識

中古住宅を賢く活用すれば、家計やローンの無理をせず、希望に沿った住まいを手に入れることができます。そのために必要な物件選び、お金、耐震、インテリアのことなど、楽しい暮らしをつくる上での大切なポイントを実例もふまえながらお話しします。無理なく無駄なく、自分らしい住まいを一緒に考えましょう！

講師　OCTAVE（オクターブ）代表　濱野 哲夫
京都大学工学部卒、一級建築士・宅地建物取引士。中古住宅の販売・リノベーションを中心に「住まい」に関するプロデュース全般を行っています。

4 3ヶ月で変わる！貯めたい女子のマネーセミナー

「お金を貯めたい！」「お金を増やしたい！」でも貯蓄も数字も苦手…そんな女性に「お金の基本」「貯め方・増やし方」、3ケ月で効率的に「貯まる女子」に変わる月間計画もお伝えします。

講師　マネーキャリアコンサルタント協会所属
ファイナンシャルプランナー　平松 彩
お金の知識は欠かせないと考え、女性向けファイナンシャルプランニングに従事。キャリアは10年超。女性ならではの共感できるセミナーが好評。

12:30〜13:30

5 あなたも家族も助かる50歳からの介護・相続

事前の備えがとても大切な介護と相続、重要な対策は元気なうちにしか行えません。贈与・遺言・後見・税金など親がまだ元気という方にこそお聴きいただきたい内容です。参加者全員に講師の著書をプレゼント致します。

メイン講師　鈴木和宏税理士事務所　代表 鈴木 和宏
「もっと上手に財産移転を！生前贈与の基礎知識」など著書多数。大手書籍販売サイト売れ筋ランキング1位獲得。セミナーを精力的に行い、面白くて分かりやすい解説が大好評。

6 最大1,598万円の差！な家計のデトックス塾

収入を増やすことは、なかなか難しい！でも、収入を変えなくても「知っているか知らないか」だけで手元に残るお金は最大で1,598万円も変わります！
絶対に抑えておくべきポイントは・・・？

講師　株式会社Merkur（メルクーア）　マネードクター　加納 俊幸
マネー教育から資産運用・難しくない資産運用や節税、家計の見直しによる資産形成のアドバイスが得意。見直し前と後でお金の流れが目で見て納得でき、効果が確実に出るコンサルティングにより、手元に残るお金の改善実績は平均685万。

13:45〜14:45

7 歯を失うとどうなる？体の不調は歯の欠損が原因かも

首が痛い、ひどく肩がこる、疲れがとれないなど、体に不調を感じたとき、その原因が歯かもしれないと考えたことはありますか？歯を失ったり欠損したりすることは、体全体の不調に繋がります。歯と体の関係や、欠損したときの治療方法、歯医者選びのポイントなどについて、詳しくご説明します。

講師　木下歯科医院　院長　木下 貴雄
県外・国外を問わず、他院では治らなかった数々の難症例に向き合い治療した実績多数。精密入れ歯の研究にも長年に渡り尽力している。

関連記事 P.21をチェック!!

8 被災マンション・建物税金ゼロセミナー・雑損控除講座

大阪北部地震の一部損壊認定であっても、所得税・住民税の還付を受けられる雑損控除。鑑定評価による時価申告で最長4年間ほぼ全額還付可能ですが、確定申告しなければ戻りません。還付申告について詳しく解説します。

講師　サンパートナーズ代表（不動産鑑定士）佐藤 実
東京国税局・国税庁に15年勤務後、不動産鑑定士として独立。国土交通省地価公示鑑定評価員等歴任。姉歯事件で雑損控除の評価を担当。熊本地震での還付実績は400件以上。

15:00〜17:00

9 学んで活かせる「薬や手術に頼らない愛犬ケア」

「ペットカイロ」とは、欧米のペット先進国では内臓疾患や骨格形成などの治療で一般的に採用されている、手技による理学療法です。今回は「なぜ歩けない犬が歩けるようになるのか？」「愛犬の異常を早期発見、今すぐわかる危険信号の兆候」など、実際の症例と改善例をもとにおはなしします。「ヘルニアや股関節不全・関節炎等に悩んでいる」「四肢がO脚やガニ股になっている」等、愛犬の状態が気になる方はお気軽にご参加ください。

【資格取得や仕事、新事業展開として興味がある方も歓迎】
主婦や定年退職後の時間を有効活用し、働きながら学ぶことも可能です。また、ペット業界の方や、人の健康に携わっていて新事業展開をお考えの方、オーナーとして新規参入をお考えの方などもぜひお越しください！

講師　ペットカイロマスターズ協会　会長　井上 明雄
タカラジェンヌの駆け込み寺と呼ばれる「ビューティーソフトカイロ宝塚」を営むと同時に、日本初のペットカイロを確立。神奈川最大のドッグラン運営や、競技犬・保護犬のメンテナンスにも取り組んでいます。東京ビッグサイトで開催の「インターペット」では実技を披露します。

講師　ペットカイロマスターズ協会　専属獣医師　遠藤 直美
北海道大学獣医学部卒。ペットカイロでできる予防医療を、獣医師の視点からお話しいたします。

関連記事 P.11をチェック!!

10 【事業所様向けセミナー】軽減税率対策補助金獲得のラストチャンス 上手な補助金の取得方法をお教えします！

【第1部　レジ買い替えを補助金で最大3/4を賄う方法】
消費税10%引き上げと同時に実施される軽減税率制度。主に飲食料品に適用されますが対象商品は様々なのでレジ管理も大変です。施行まであと半年となった今、中小企業庁からレジ買い替えの為に補助金が交付されていることをご存知ですか?お店の対応内容とそのための制度利用方法をわかりやすくご案内します。代理申請も可能。

【第2部　キャッシュレス化への対応方法】
店舗におけるキャッシュレス化への対応とインバウンド客の取り込みについてわかりやすくご説明します。軽減税率とキャッシュレス社会。これからはじまる市場の激変に備えをしましょう！
※第1部のみ、第2部のみご参加でもOK。途中10分程の休憩をはさみます。

第1部講師　合同会社協働ストアソル　代表　勝田 洋
長年大手レジメーカーに在職し、退職後自らレジ販売を手掛けるとともにお店のお役立ちを主眼に共同事業組合（快援隊）理事としても活動しています。

第2部講師　株式会社ユニヴァ・ペイキャスト シニアマネージャー　山本裕司
QRコード決済のパイオニア的存在であるユニヴァペイキャスト社で複数の決済をワンアプリで処理するキャッシュレス化を推進。店舗の売上UPに貢献するプロフェッショナル。

第1部講師 勝田 洋

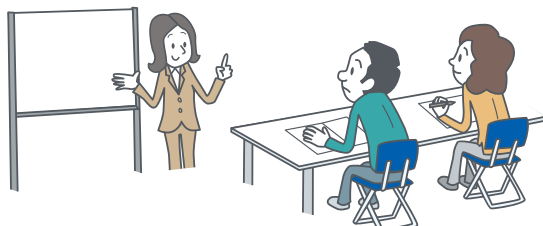
第2部講師 山本裕司

3F 第1会議室

12:30〜13:30

11 美容×仕事でキレイと収入UPが叶う！

「子育てが一段落したら働きたい」「手に職をつけて仕事に活かしたい」そんな想いを持ったことはありませんか？家庭との両立ができて、自分自身もキレイになれて、収入までアップ！そんな欲張りを叶える方法を、実例をもとにお話しします。

講師　SR　SALON美容アドバイザー　原田 美沙
エステやメイクアップインストラクターとして、サロンコンサルティングから立ち上げのサポートを行っています。

思い立ったら

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

着付け

"簡単着付け"できれいに変身 春から始める和のお稽古で本物の女性らしさを

「キレイに着物が着たいけど、私には難しいかな」そんな不安をお持ちの方は、まずは着物に触れてみませんか？着物専門校の京都きもの学院は経験豊富な講師たちがきめ細やかに教えてくれるので、着物が初めての方や以前習っていたけれど忘れてしまったという方も安心。手結びを中心とした着付けで簡単に着ることができるので洋服感覚で気軽におしゃれを楽しめる。教室は、ヒルトン大阪や高槻など約80教室もあり、いずれも駅チカ。練習用の着物や名古屋帯は無料レンタルがあり手ぶらで楽々。振替受講も無料で、授業内で着物の販売が無く安心だ。

授業料は各回120分・全10回で10800円とお手頃価格。さらに今なら60歳以上の方は授業料が1000円OFFになる特典も！まずは各教室で開催予定の「無料きもの着付け体験・見学会」に参加して、教室の雰囲気を体感してみよう。

着付を学んできれいに変身！

着物を着てみんなでお出かけする機会もあります。

和やかな雰囲気の中、基礎からしっかりと学べる。

安田和子学院長
難しく考えないで着物を身近に感じ洋服感覚で楽しみましょう

4月 無料きもの着つけ体験・見学会〈要予約〉＋開講日

教室	体験・見学会	開講日	アクセス
高槻	4/8(月)～21(日) ※土曜日なし	4/22(月)～28(日) ※土曜日なし	南口5分
桂			西口3分
阪急茨木		4/22(月)～26(金)	東口3分
梅田			梅田センタービル6F
新大阪			JR東口3分
ヒルトン大阪	4/16(火)	4/23(火)	ヒルトン大阪ホテル
江坂	4/16(火)	4/23(火)	5番口3分
長岡天神	4/17(水)	4/24(水)	阪急西出口5分

※無料体験は2日前迄に要予約。各教室・各回10時～12時、14時～16時、18時半～20時半(一部教室で変更あり)　日曜日は11時～13時のみ、土曜日なし
※上記以外の教室・詳細はWebまたは電話で問合せを。

在校生・卒業生もおすすめ!

- 着物を素敵に着られている先生方がたくさんいて感動しました。
- 先生が優しくアドバイスをくれるので毎回楽しいです。
- 母から勧められ親子で通っています。
- 祖母から譲り受けた着物が自分で着られるようになって嬉しいです。
- ステップアップして資格が取れるので仕事で役立っています。
- 通い始めて、着物は特別なものと思わなくなりました。

京都きもの学院〈キョウトキモノガクイン〉
受付／9時～20時
定休／土・日・祝
〈お問合せ先〉
0120-02-3000
えりのマーク で検索

MENU
4月本科コース
- 期間:週1回、2時間の全10回コース
- 時間:朝10時～12時、昼14時～16時、夜18時半～20時半
- 授業料:(各回120分・全10回)10,800円 別途テキスト代1,620円
※2019年4月22日(月)から順次開講

特典
シティライフ読者限定特典 4月本科新規入学の方は、
①入学金が免除！(入学金 5,400円)
②さらに、ゆかたをプレゼント！
(①②ともに各教室先着20名様限定)
※お問い合せ・お申込みは「シティライフを見た」とお電話またはWEBでお伝えください。

スクール

その場でサイズダウンも フーレで周りに差をつけよう

フーレセラピーは体の芯までほぐされるので短時間でスリム効果が実感できるはず。代謝もアップして、脚やせや小顔、ダイエット効果もあるなど体に嬉しいことがいっぱい。薄着の季節に向けて体をリセット。まずは足とは思えないフーレの気持ち良さを体験してみよう!

フーレセラピー無料体験会
【日程】4/4(木)・5(金)・6(土)、5/16(木)・17(金)・18(土)、6/20(木)・21(金)・22(土)
【時間】10時～、13時～、16時～、19時～(各2時間)
※完全予約・定員制(先着順)
※スクールはいつでも入校可

フーレセラピーアカデミー 大阪校
大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付／9時～18時
日曜定休
0120-3229-20
フーレ で検索
資料請求・予約・問合せはコチラ！

陶芸クラブ

好きな時間に、長時間利用できる 世界に一つの器作りを楽しもう

高槻市今城にある「FIELD土香」は、初めての方から熟練者まで、老若男女問わず幅広い層の方々が通う陶芸クラブ。いわゆる陶芸"教室"とは違い、カリキュラムに縛られることや、課題があるわけでは無く、自由に作陶することができる。1回の利用時間は9時半～16時と長く、利用料金も安く、ロクロや釉薬も多いので通いやすい。経験豊富なスタッフが十分にサポートしてくれるのも安心！「まったくの初心者なので、出来るか不安」という方は、随時開催している無料の体験会に参加してみよう。

(上)おしゃべりだけで終わる事もあるくらいアットホームな雰囲気！
(左)世界に一つしかない、オリジナル作品を作ってみよう。

読者限定、無料陶芸体験 実施中！

「まったくの初心者なので、出来るか不安」
「いきなり入会はしにくいので一度体験してみたい」
そんな方をお待ちしています！
日程・時間は随時受付中。詳細は電話にて問合せを。

MENU
- 月2回利用コース……4,000円/月
- 月3回利用コース……5,000円/月
- 月4回利用コース……5,700円/月
- 週4日間フリーコース……10,000円/月
(開講日は自由に何回でも何時間でも利用可能)
- ペア会員……10,000円/月
(1人当たり5,000円)(月4回を家族2人で利用)
利用時間:9時半～16時
※教室開講日であれば、予約なしで一日たっぷり利用可

創作陶芸家集団 今城焼窯元
FIELD土香
〈フィールド ドカ〉
高槻市氷室町1-15-20
受／10時～17時
072-696-7519

ボーカル教室

上手に歌える喜びを実感しよう まずは30分無料体験レッスンへ

季節は春。何か新しいことにチャレンジしてみたいなと考えている方におすすめなのが、USボーカル教室。高槻駅前にある同教室は、気さくな先生が発声の基礎から豊かな表現力まで、上手に歌えるようにレッスンしてくれる。まずは、30分の無料体験レッスンから始めよう！

MENU
- グループレッスン(2～3名) 月謝:8,640円(4回)
- 個人レッスン(1名) 月謝:10,800円(2回)
30分の無料体験を実施中。
申込・詳細は右記QRより

特典
「シティライフを見た」で
- 初月謝3,000円引き
左記コース料金より割引
(4月27日まで)
お気軽にお問い合わせを

USボーカル教室 高槻校
〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
高槻市高槻町20-13
井上ビル3F
受／10時～20時
0120-1692-88
USボーカル 高槻 で検索
▲お申込みはコチラ

編集後記

最近では大阪のカレーの人気は全国区になり、観光資源にもなっているようです。この大阪のカレーというのはスパイスカレーと呼ばれ、香辛料を駆使してつくる、店それぞれ独自に発展させたカレーのことです。P.21のカレーEXPOではそんな人気カレー店を一堂に集めています。この機会にスパイスカレーを存分に味わってください!(コサオ)

ビューティ特集(P.4)の美活さんインタビュー取材をして、皆さんのお美しさに脱帽!やはり綺麗な人はお手入れをしているんですね～。特に40代以降でその差が出るとのことです。私も女で生きていく限りもっと努力しなければ、と思いました。まずは疲れて出来た口唇ヘルペスを治します。(でぃ)

少しずつ暖かくなり、お出かけの機会が増えるこれからの季節。まだ行ったことのない新しいエリアを散策してみませんか?P.9では京都の定番ではなく、まだまだ知られていない「西京」エリアを紹介。隠れた名店など京都をもっと楽しめる情報が満載。記事投稿プレゼントキャンペーンも実施しているので、ぜひ参加してみて。(カンノ)

春の訪れは嬉しいけれど、花粉症で苦しんだ3月。目がかゆくて我慢ができず掻きむしってました。これではダメだと新たにまつエクを施してもらう。まつエクが取れてしまうのがイヤなので、おかげで目をかかずに済んでいます。(美活で抑止する、自称美容番長よしみん)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

子どもが自立するために、肩の力を抜いてテキトー母さんになろう

真面目で責任感が強く、何事にも一生懸命なあなたは、わが子を「いい子に育てなきゃ」というプレッシャーに囚われていませんか？100点の子育てを目指しすぎると、子どもを苦しめてしまうことも。テキトー母さんを勧める立石美津子さんにお話を伺いました。

この方に聞きました

profile
立石 美津子さん
20年間学習塾を経営、現在は著者・講演家として活動。『一人でできる子が育つテキトー母さんのすすめ』『はずれ先生にあたったとき読む本』『子どもも親も幸せになる発達障害の子の育て方』など著書多数。『発達障害に生まれて（ノンフィクション）』のモデル。
【立石美津子オフシャルブログ】
http://www.tateishi-mitsuko.com/blog/

子ども自身が自己肯定感を育み、自ら取り組む力をはぐくむ子育て

最初にお伝えしておきたいのはここでいう適当とは、いい加減に投げやりにすることではありません（笑）。〝程よい〟〝適度な〟という意味です。子どもの行動にいちいち口を挟んで、急かしたり、怒ったりしていると、お母さん自身も疲れますし、お子さんも指示待ちの子になってしまいます。私はいちばん良い子育てとは、子どもを縛らず、親の価値観を押し付けない、力の抜けた「テキトーさ」を持って子どもと接することだと考えています。

子育てに成功があるとしたら、私は〝自尊感情を持った大人に育っているかどうか〟だと思っています。人生のスタート時点である幼少期（6歳まで）に自己肯定感を確立させることが、幸せな人生を送れることにつながるはずだと確信しています。

そのためにはまず、子どもになんでも任せてみる（やらせてみる）ことが大切です。小学生になっても「忘れ物はない？宿題もった？ハンカチは？」。中学生になっても「今日は雨が降るって天気予報で言っていたから傘を持ちなさい」と指示する過保護・過干渉は、子どもの自立を阻んでしまうことになります。もっとテキトーにしたほうが子どもはしっかりします。

『テキトー母さんのすすめ』では、言葉編、お勉強編、しつけ（家の中編・お出かけ編）、お母さんの行動編のそれぞれの場面での具体的なアドバイス（曖昧な言葉で叱らない、「ほめる」のではなく「認めて、状態を喜ぶ」等）を紹介しています。

大切なのは目先の困りそうなことに親が手を出して助けるのではなく、時には失敗させて、「自分でやらなければ自分が困るんだ」という体験を積み重ねること。〝待つことのできる親〟をめざしましょう。

1人でできる子が育つ「テキトー母さん」のすすめ より

子育ての中で気をつけたいこと

過保護・過干渉にならない
「よかれと思って」が子どもに与える影響を考えてみましょう。手を出しすぎると、子どもは「どうせお母さんがやってくれるから」と受け身な子になってしまいます。

幼稚園バッグの中身を準備しない
タオルや水筒、連絡ノートなど、最初は一緒に準備して、教えた後は思いきって子どもに任せてみましょう。忘れたら先生や自分が困ることを体験すると徐々に身についていきます。

他の子とわが子を比べない
成長のスピードは一人ひとり違います。お子さんも半年前に比べると色々成長しているはず。それを喜びましょう。

©あべゆみこ

Books

①『1人でできる子が育つ テキトー母さんのすすめ』
②『1人でできる子になる テキトー母さん流子育てのコツ』

①・②共に
著：立石美津子 / マンガ：あべゆみこ
定価　各1,300円＋税
出版：日本実業出版社
Amazon、楽天ブックスなどで購入可能

6歳までの子育てに役立つ立石さんのユーモアあふれるアドバイスがいっぱい。テキトー母さんのマンガやイラストもわかりやすく、読んでいておもわず笑ってしまうことも。子育てが楽しくストレスフリーになる2冊。

英会話スクール

4月から新年度クラススタート
今年度、小学生だけで英検®70名合格

語学教育歴55年以上、世界に通用する英語力が身につくECC独自のプログラムで年齢に合わせたカリキュラムを採用している。

講師はECCの厳しい採用基準を満たしたプロのみ。スクールには講師以外に日本人スタッフも常駐しており、細やかなサポートで安心感はバツグン!入試にも活用できる「英検®」にもしっかり対応。英検®の直前対策も開講している。

今年度、幼少中高槻校と茨木校だけで英検®3-5級の合格者は、小学生だけで70名!英検®を取得しながら世界に通用する英語を学ぼう!また兄弟だけでなく保護者も通えるのがECCの特徴。

ECC KIDSコース

◆1.5〜3歳クラス…「歌とダンスを中心にレッスン」
体を動かすのが楽しいと感じる時期。歌やダンスなど英語の世界に触れることで、自然と英語を学びます。

◆3歳コース…「絵本を中心にレッスン」
物事への感情移入や興味が芽生える時期、英語の感覚を磨き、創造力を広げます。

◆4・5歳コース…「英語でプレゼンテーション」
言語的表現が豊かになる時期、自信をもって英語で発表する応用力を育成。

◆小学1〜6年生…「スーパーマスターコース」
バイリンガル講師と外国人講師のペアティーチング制を採用し、英語の「4技能」を総合的に身に付けます。

◆英検®対策コース(5級・4級・3級・準2級・2級)
試験を意識した直前対策を行います。合格がさらに近くなる短期集中型の英検®対策コースです。

ECC 外語学院プラン
相乗効果抜群!大人も始めよう、子どもと一緒に英会話

● お母さんにオススメ!「お手軽スキルアッププラン」
忙しいママにうれしい自由予約制&外国人講師による少人数制レッスン。自分のため、趣味と実益を兼ねて始めるのにピッタリ。ネイティブな表現や言い回し、文化なども学べる。

● お父さんにおすすめ!「ビジネス英語強化プラン」
ビジネスシーンで求められる「会話力」「考え方」の習得を高水準で目指す、実践的プログラム。日常業務を始め海外への出張・赴任とあらゆる場面に通用する英語力が身につく。

ECC KIDS・ECC外語学院 茨木校
茨木市双葉町8-22 ジョイフル茨木3F
受付/月〜金:13時半〜21時半
土:10時半〜18時半 日祝定休
072-632-7636

ECC KIDS 幼・小・中英語専門 高槻校
高槻市芥川町1-2 アクトアモーレ1F
受付/月〜金:13時〜21時
土:10時〜18時半
日:10時〜18時 祝定休
RENEWAL 1周年
072-682-7144

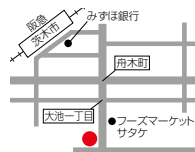
特典 「シティライフを見た」で
【ECC KIDS】● 入学金8,640円→0円
● ECCオリジナルグッズをプレゼント
【ECC 外語学院】
● 入学金21,600円→0円
※ECC 外語学院特典適用には一定の条件あり、詳しくはお問い合わせを。(5月末まで)

ECC外語学院 グリーンプラザ高槻校【高校生〜大人専門校】
高槻市紺屋町1-1
グリーンプラザたかつき1号館4階
受付/月〜金:13時半〜21時半
土:10時〜18時半 日祝定休
RENEWAL 1周年
072-685-1445

写真スタジオ

入園入学キャンペーン、七五三早撮り
式当日なら6切1面台紙が4,620円で

同店は抜群の撮影技術で多ポーズ撮影し、その場でセレクトできるので安心。全てのプランにデータが付くのも嬉しい。式当日限定プランは家族撮影に大人気。パパママも着物で写真が残せる七五三早撮りスタート。詳しくはHPを。

七五三は6切2面+L6アルバム+8データ付で9,260円など。

入園入学キャンペーン(5月末まで)
●Aプラン(4ポーズ、4画像付)7,800円
6切1面台紙+デザインフレーム(3ポーズ入)
●Bプラン(5ポーズ、5画像付)12,000円
6切2面台紙+キャビネ2面台紙+フォトカード付、又は
6切1面台紙+A4スイートアルバム(4ポーズ)+フォトカード付
●Cプラン(6ポーズ、6画像付)17,000円
6切3面台紙+キャビネ3面台紙+フォトカード付

スタジオすばる
茨木市稲葉町5-12 Pあり
営/9時半〜18時半 火曜定休
0120-927-753

英語の学童保育

好評につき茨木・小柳教室がOPEN
小学生から実践英語力を身につける

“学童保育スタイル”で将来に役立つ生きた英語が学べると定評のある同校が、茨木市に小柳教室を新規開校!ネイティブ教師と中学・高校英語教諭第1種免許を持った日本人教師が楽しい英語のアクティビティーを通して「話す・聞く・読む・書く」の4技能をバランスよく伸ばしてくれる。入会して1年以内の小学1年生が8名も英検®5級に合格しており、その実績も確か。イースターパーティーなどのイベントも多数用意されているため、異文化に触れながら交流を深められることも魅力だ。

学童保育は、入門・初級・中級・帰国子女クラスという4クラス編成。レベルに合った内容を選べるから無理なく続けられる!

←学校から教室、教室から自宅までの送迎バスも完備!!

【2019年度の平日スクール体験会】※要予約
4/14(日)の週より随時受付 費用:無料

【サタデースクール体験会】※要予約
4/13(土)・20日(土)13時50分〜15時50分 費用:無料

【イースターパーティー】※要予約 ※千里丘教室と合同
4/6(土)13時半〜15時半 費用:無料 場所:市場池公園

I.E.C English Classroom
After School In English
小柳教室(学童保育)
NEW OPEN
茨木市小柳町10-27
グランドハイツ小柳201
日・祝休み
072-652-6755
メール:contact@english-iec.com
http://www.english-iec.com

特典 「シティライフを見た」と入会で
● 入会金21,600円が全額免除に!
(※登録料2,160円は別途かかります)
←クラス内容・料金等の詳細はコチラから!

モンテッソーリ保育園

4月新規開園 1歳・2歳児保育園
子どもが輝き、心が満たされる場所

モンテッソーリ教育に基づいた環境で、子どもが自分で考えて学ぶことができるこひつじ保育園。はさみやシール、パズルなど指先を使う感覚教育だけでなく、料理や掃除なども、子どもサイズで本物の道具に触れて、心ゆくまでやりたい気持ちを大切にする。何度も挑戦し、「できた!」という成功体験を積み重ねることで自己肯定感を育てるのが同園の大きな特徴だ。布団とトレーニングパンツのレンタルもあり、働くお母さんが少ない荷物で負担なく安心して預けることができる。

「ひとりでできた!」の瞬間、子どもが輝く。モンテッソーリ教育に基づき、ひとりでできるという喜びをたくさん経験できる環境を準備している。

外に出れば府営住宅内の広場もあり、安心して遊べる。季節を肌で感じる自然がすぐ身近に。

モンテッソーリ こひつじ保育園
NEW OPEN
高槻市城東町15-18-102
(城東府営住宅18棟102号室)
P5台完備
日・祝年末年始休園
7時〜18時(延長保育19時まで)
見学は随時受付(電話にて要予約)
※入園手続きは住民票のある市区町村へ
080-5849-0900

【こひつじ保育園の給食】
玄米和食を中心に、素材のおいしさを引き出す調理法で提供。乳幼児期に形成される大切な時期だからこそ、健康を考えた献立レシピで愛情たっぷりの作りたて給食にこだわっている。

視力回復

通わず、1日10分片眼にあてるだけ
「もうメガネしかない」と諦めないで

学校の視力検査でB判定(0.9以下)のお手紙をもらってきたら要注意!再検査をしても「様子を見よう」「メガネをかけよう」と言われるだけ。これ以上の視力低下を抑えたい人は、アイメディカルの視力回復法を試してみてはいかがだろうか?厚生労働省認可の医療機器 超音波治療器「ミオピア」を1日10分間片眼に当てるだけ。通わず自宅で使えるので、トレーニングは続かなかった人や忙しい人でも大丈夫。回復の見込みは個人差があるので、まずは無料の体験会に参加してみよう!

堀田星那さん(9歳)
使用前〈右0.4/左0.2〉
使用3週間後〈右0.9/左0.8/両目1.0〉
「学校の視力検査でC判定でお母さんがとても慌てました。そして、眼科に行って、もっと慌てました。アイメディカルに行き、ミオピアをすぐに始めました。」

厚労省認可の医療機器。50年を迎えました!

当てはまる方は、ご相談を!
・目薬でこれ以上視力があがらない
・メガネ・コンタクトはまだ早い
・小学生のうちからメガネはしたくない
・たまにメガネを使うが外したい
・メガネの買い替えが早い
・スマホやパソコンの見すぎで目が疲れる

アフターフォローも万全!

アイメディカル新大阪
大阪市淀川区東三国5-12-10 エンシンビル2F
営/平日11時〜19時、日祝11時〜17時
月曜定休
東三国駅2番出口徒歩5分
0120-497-613
アイメディカル新大阪で検索

参加無料!視力回復体験会
4/16(火) 10時〜18時 イオンスタイル新茨木 2F
4/29(月祝) 10時〜17時 高槻南スクエア ON.2(4F)
〈予約優先 約50分〉ご都合が悪い方は、新大阪店舗へ
※効果の出なかった方にはおすすめいたしません
※大事なお子様の視力です。できる限りご両親揃ってお越しください。

英会話スクール&英語プログラミング

W講師による実用英語と安心のサポート
野外レッスンや行事で楽しく英語力アップ

子ども英会話教室として30年以上の実績を誇り、子ども目線での教育が評判の「アップル」。特徴は、園庭での開放的なレッスンやピクニック、季節のイベントなど、多彩で楽しい「遊び」を通して英語への興味を高めるプログラムで、聞き取る力や会話力が自然に伸びる。全クラスがネイティブ講師と日本人講師のW体制だけに、実用的な発音や英語圏での常識も身につき、一人ひとりの習熟度を見極めるサポートも安心。今春開講される外国人講師によるプログラミングレッスンにより、英語とプログラミングの両方を習得出来るように!まずは気軽に無料体験へ!

保護者が自宅に居ながらPCで子どもの様子を見守れるサービスも!

なんとスクールバスにも講師が添乗。車中でDVDを上映したり、歌やゲームを通してのレッスンを行ったりして通学中も英語に慣れる時間を提供している。

幼児、小学生向けのプログラミングレッスン開講

● 2歳〜高校生まで各レベルあり(月〜土)
● 小学高学年からはLLによる音声、文法の指導あり
● 幼児スペシャルクラス(午前)/工作、外遊び、音楽、体操など全て英語で行う(おやつタイム有り)
● 無料で受けられるエクストラレッスン実施
● 振替制度利用で欠席のロスなし
〈随時、無料体験レッスン受付中〉

子供えいご館 アップル
茨木市上野町2-25
えいご館アップルと検索
HPで動画配信中
スマートフォンサイト▶
072-643-5874

City Life 教育特集 子どもの学びナビ KODOMO NO MANABI NAVI

学習塾・予備校 茨木

記憶術を使った独自の学習システムで医学部や難関大学に豊富な合格実績

阪急茨木市駅前にある「ミリカ予備校」は、塾の中ではめずらしい独自の学習システムで次々と合格実績を上げている。そのヒミツは「記憶術」。覚えることの多い受験において、それは大きな武器となるはずだ。塾長の白石先生にお話を伺った。

英単語と構文を5日間で覚える技

受験において、〝覚える〟という作業は必要不可欠。しかし、覚えることだけに時間を費やしているようでは、医学部や難関大学に合格することは難しい。「当校では、中学生以上の生徒には、授業とは別に時間を取って無料で『記憶術』を教えています」と話すのはミリカ予備校の白石先生。たとえば英語なら、英単語7000語と重要な構文をわずか5日間で覚えてしまうという。「確かに最初は大変ですが、コツさえつかめば、他の教科にも応用できます。とくに社会や理科は記憶した知識がそのまま武器になる教科なので、その分、数学や国語の勉強に時間を割くことができるので、成績アップが見込めます」。

医学部合格に導く充実の講師陣

ミリカ予備校の中でも人気が高いのが医学部合格をめざすミリカ医専だ。昨今では、医師を志望する女子学生も多いという。「医学部などの難関を突破する上で重要なのが、講師陣のレベルです。どれだけいい先生に教えてもらえるか、に掛かっていると言っても過言ではありません。当校では他の予備校で人気だった京都大学や大阪大学出身の数学・理科の先生が直接教えてくれます。わからないことをすぐ質問できるので、しっかりと理解を深めていくことができます。そのハイレベルな指導のおかげで、全国記述模試で理系科目で満点を取る生徒も出てきています。そして医学部合格率も常に60％以上、アドバンスクラスにいたっては医学部合格率100％を達成しています」と白石先生。同様に難関大学受験においても着実に実績を上げている。

キッズの英会話や中学受験コースも

またミリカには、キッズ英会話のクラスもあり、特進クラスでは低学年の小学生が大学生レベルの英検®準一級を目指して勉強しているという。「もちろん英検®5級をめざすクラスからありますので、来年から本格スタートする小学校での英語（外国語）の授業に向けて今から始めるのもおすすめです」と白石先生。この春には小5からの中学受験コースもスタートするという。正しい勉強のやり方を身につけることで志望校合格へとつなげよう。

教えてくれたのは

ミリカ予備校 塾長
白石 栄紀 さん

大手予備校での指導、運営を経て、記憶術を駆使した独自の教育法を実践するべくミリカグループを立ち上げる。自身も最難関全国模試などの英語で単独全国一に輝いた実績を持ち、全国一の生徒を10名以上育ててきた。京都大学現役合格実績地域No.1・関関同立現役合格194名。

わかりやすい解説に定評のある講師が教えるので、その教科が苦手だった生徒も得意になるという。センター試験で満点を取らせる授業をしてくれる。

2018年度　合格者の声

国立大学法人 徳島大学（医・医）に現役で合格しました!!　～高槻高校・Hくん～

ミリカに通うきっかけは化学があまりにもできなかったからです。個別指導で杉本先生に言われた宿題と授業でやった復習だけをひたすらやり続けた結果、自分の中で一番の得意科目になり、センター試験でも満点を取るほどの実力になりました。センター直前には苦手な数学も見てくださり、なんとか本番では9割近く取れました。現役で医学部に合格できたのは、本当に杉本先生のおかげだと思っています。今まで1年半近く本当にお世話になり、ありがとうございました。

大阪大学（基礎工学部）に現役合格! ミリカ予備校を大いに活用して、見事合格!!　～Mくん～

この予備校の英語で単語・文法類は要領よく覚えることができ、入試直前には白石先生が自由英作文を見てくれたので、すごく自信がつきました。数学では考え方やアプローチの仕方など、いわゆる説き方のコツを教えてくれたので要領よく勉強でき、より好きな科目になりました。自習室も使いやすく、休みの日には朝から晩まで一日中使っていました。大手予備校とは違い、わざわざ都会へ出なくてもよかったし、先生との距離が近いのも魅力でした。授業料は安いのに塾を大いに活用させてもらってよかったです。本当にありがとうございました。

授業料　※高卒の部とミリカ医専の詳細はお問い合わせください

- 小学生の部　月謝 6,600円（税別）
- 中学生の部　月謝 8,200円～（税別）
- 高校生の部　月謝 9,600円～（税別）
- 個別指導の部　月謝 18,000円～（税別）
- 高卒生の部　年間授業料をぜひ他社と比べてください
- ミリカ医専　個別指導付き医学部予備校の1/2～1/3の授業料

ミリカの学びにふれてみよう! **「無料体験イベント」開催**（4月以降も随時開催・詳細は問合せを）

3月31日（日）　白石塾長による説明会・英単語記憶術のイベント
9時～10時：小学生の初心者英語《要予約・保護者さんとご本人》※参加者全員に人気の景品プレゼント!!
10時20分～10時40分：塾長による合同説明会《要予約・全学年対象》
10時50分～12時：感動者続出!『英単語記憶術』《要予約・全学年対象》
日本語転換記憶術・語源記憶術で難英単語を60分で70語マスター! 無料! 保護者さまもどうぞ。

記憶術で有名・全国一レベルの実績
ミリカ予備校
茨木市別院町4-20
中村ビル4階
072-645-5277
https://myrica.info/
阪急茨木市駅より徒歩1分

一斉+個別指導学習塾 茨木

進学・進級時に良いスタートを切るために まずは"正しい勉強のやり方"を知ろう

進学・進級のこの時期。塾選びに悩んでいるなら、独自のスタイルで子どものやる気を刺激して成績アップへと導く同塾がおすすめ。「勉強には"正しいやり方"があります。やり方を間違えてしまうと、どれだけ頑張っても結果はついてこないもの。め塾では、勉強を頑張らすという考え方ではなく、勉強できる子が実際に実践しているやり方をお教えします」と塾長の長島さん。現状通っている塾で結果が出ていないのならば、変えてみるのも一つの選択肢。まずは、勉強のやり方を見直してみよう。

入塾説明会　参加無料 ※TELにて事前予約制
春休み期間も実施!
3/23（土）・4/27（土）　10時半～11時15分
3/30（土）・4/6（土）・4/13（土）・4/20（土）
14時～14時45分

小学校と中学校では勉強方法が全然違います。中学校に進学される方は、その違いを知っておきましょう!

め塾 長島宏明 先生

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営／14時～22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

From CityLife

期待される若き演奏家の集い

関西芸術文化アカデミーが主催、茨木市文化振興財団が共催する、期待される若き演奏家の集い2019（全日本学生音楽コンクール入賞者によるコンサート）が、茨木市市民総合センター・センターホールで開催される。

5月5日（日祝）13時開演
茨木市クリエートセンター・センターホール
- 参加費:2,000円
- 主催:関西芸術文化アカデミー
- 問合せ:072-626-4954

※応募締め切り 4/15（月）まで

読者プレゼント
チケット ペア5組 10名様
下記URLまたはQRコードよりご応募ください
http://present.citylife-new.com/

EXPOCITY press 4

APRIL Vol.33
エキスポシティプレス

春らんまん "わくわく"を楽しもう

昨秋開催のキッズファッションショー「EXPOCITY KIDS Fashion Carnival!!」で、「ファミリー部門賞」を受賞した、ひなたくん&ママ。今月号は、おしゃれが大好きなひなたくんファミリーに「ららぽーとEXPOCITY」で見つけた春のおすすめファッションコーデを紹介してもらいます。おしゃれコーデも春物アイテムが充実な「ららぽーとEXPOCITY」で春のおでかけ準備をしませんか? また、エンタメ施設も春休みに合わせて楽しさ盛りだくさん！EXPOCITYで春休みを楽しみ尽くしちゃおう！

LaLaport KIDS Fashion Carnival!! EXPOCITY

キッズファッションショー時のひなたくん(現在3歳)とママ

新展示ゾーン&ミニカバの赤ちゃんの誕生で さらに"わくわく"を発見できるミュージアム

Entertainment

NIFREL

〈ニフレル〉

営業時間／10:00〜20:00(最終入館は閉館の1時間前まで)
料金／大人(高校生／16歳以上)2,000円、こども(小・中学生)1,000円、幼児(3歳以上)600円

この春、新ゾーン「かくれるにふれる」のオープンや、ミニカバの赤ちゃんの誕生など、明るい話題が盛りだくさんのニフレル。(次ページ「NIFRELにふれる」で関連記事掲載)キュレーターさんに質問をして、生きものたちの特徴を知れるのも楽しい。何度訪れても楽しめるニフレルで、生きものたちをじっくり観察して感性にふれよう。

3月31日まで館内でミニカバの赤ちゃんの愛称募集中です！

ミニカバの赤ちゃんかわいいね！

「いろにふれる」では、色鮮やかな魚たちに魅了されちゃう！

Entertainment

Redhorse OSAKA WHEEL

〈レッドホース オオサカホイール〉

営業時間／10:00〜23:00
料金／通常チケット1人1,000円

高さ123mの日本一の大観覧車からの眺望は圧巻！日中は大阪の街並みを、夜はイルミネーションに彩られたゴンドラから煌めく夜景を一望できる。桜の咲き誇るシーズン限定で、桜に彩られた特別仕様のゴンドラが登場！万博記念公園の満開の桜を上空から見渡してみよう。

すごく高いね！何が見えるかな？

日本一の高さを誇る大観覧車 "わくわく"気分も上昇

忍たま乱太郎×Redhorse OSAKA WHEEL
「春の大観覧車の段」開催！

乗車の方に限定ステッカーをプレゼントするほか(なくなり次第終了)、隠れているドクたまを探して応募するプレゼント企画、忍たまになりきって「せんりん投げ」に挑戦できるアトラクションなど、大人から子どもまで楽しめる内容です。

期間 4/7(日)まで

詳細はコチラ

Fashion Coordination

春のおでかけコーデ デザインと機能性を兼ね備えた

おしゃれしていっぱいおでかけしよう!!

【メンズ】
BEAMS PLUS:シアサッカー スポーツ ブルゾン(23,760円)／BEAMS PLUS : クリケット ベスト(10,584円)／BEAMS PLUS : ロングスリーブ ポケット Tシャツ(7,344円)／BEAMS:ストレッチ テーパード チノ(11,880円)／VANS : Era Inside Out(8,640円)

1960年代のスポーツブルゾンをベースにデザインしたシアサッカーブルゾンは、涼しくドライな機能性を持ち、快適な着心地。スポーティーかつカジュアルなスタイリングを楽しめる。ワタリから裾にかけて徐々に細くなる"テーパード"のシルエットが特徴的なオリジナル・チノパンツは、ストレッチが効いていて穿き心地抜群で大好評のベストセラー。

【レディス】
Ray BEAMS : レザー ノーカラー ブルゾン(38,880円)／Ray BEAMS:ストライプ フレア シャツ ワンピース(14,040円)／Healthknit × BEAMS BOY:ワッフル プルオーバー パーカ(7,452円)／Ray BEAMS:リブ レギンス(7,020円)／Ray BEAMS : レザー サークル ベルト(10,260円)／CONVERSE:ALL STAR COLORS HI(6,480円)

高密度で張り感のあるコットン素材のシャツワンピースは、トレンドのストライプ柄を全面に使用したゆったりしたサイズ感が魅力。裾に向かってフレアなシルエットなので、ウエストにはベルトでアクセントを。また、インナーにパーカを重ねたので、首元を後ろに軽く抜いて着用するのがポイント。ボトムスはリブレギンスで合わせるのがオススメ。1枚は持っておきたい万能アイテムの、柔らかな羊皮を使用したノーカラーライダースとの相性もバッチリ！

BEAMS〈ビームス〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-4864-8350

【キッズ】
TRUNIKA
※取扱100cm〜150cm
ネイビーパンツ(4,320円)／グレーサーマル(3,240円)／白Tシャツ(3,240円)／フード付コート(8,640円)／コンバース(4,860円※取扱15cm〜22cm)

より良い素材選びと日常着としてのシンプルで機能的なデザイン・パターンを追求し、大人でも着たくなるような快適で上質な子供服を提案する「TRUNIKA」のコーデ。2タックのデザインで腰回りにゆとりを持たせ、裾に向かって程良くテーパードした綺麗なシルエットのパンツがおしゃれ！

WELLWHOLE〈ウェルホール〉 3/1 fri. OPEN!
ららぽーとEXPOCITY 3F
☎06-6170-9757

あれもこれも食べたい！春のEXPOCITYはテイクアウトが熱い！

EXPOCITY TAKEOUT GOURMET

4店舗先着限定

桜まつり2019の期間中、テイクアウトメニュー1,000円(税込)以上ご購入でEXPOCITY限定レジャーシートプレゼント！

対象店舗 お好み焼き 五郎ッペ食堂、KFC、大起水産回転寿司、浪曼路KITCHEN

さらに！三井ショッピングパーク アプリご提示でEXPOCITY限定保冷バッグプレゼント！

※数に限りがございます。※画像と多少異なる場合がございます。あらかじめご了承願います。

その他のグルメはコチラをチェック

通年販売

唐揚げとチャーハンのセット（850円）

この他にもエビチリ、エビマヨのチャーハンセットも一人前950円でご用意しております。

チャーハンスタジアム 追立〈オイタテ〉

ららぽーとEXPOCITY 3F　フードコート ☎06-4860-6492

通年販売

©NIPPON ANIMATION CO.,LTD

ラスカル顔パンでへぺろ！、ラスカルコロネ、ラスカルしっぽパン（306円～）

ラスカルと一緒にお出かけしませんか？可愛いラスカルがいっぱいのお店、キャラブレッドベーカリーでラスカルがお待ちしております。

CHARABREAD〈キャラブレッド〉

EXPO KITCHEN 1F ☎06-4860-6025

厚切りチェダーアボカドバーガー（1,183円）

濃厚な厚切りチェダーチーズをたっぷりと使い、完熟アボカドと組み合わせたクア・アイナNo.1ハンバーガー。

通年販売

ハワイアングルメバーガー クア・アイナ

ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート ☎06-4864-8243

スタンダード・ドッグ セット（690円）

各種セットのドリンクはコーヒーor紅茶に限ります。

通年販売

CNN Café〈シーエヌエヌ カフェ〉

EXPOCITY エンタメゾーン ☎06-4860-6820

Ohanami & Lohas Festa

お花見やロハスフェスタで活躍するアイテム

お気に入りのアイテムを揃えて、いっぱい思い出を作ろう！

ヴァーベナ UVフレッシュボディローション SPF25／PA+++（150mL 3,672円）※数量限定

恋ハーブ「ヴァーベナ」の爽やかな香りで、日中の紫外線対策。自然由来成分配合でみずみずしい褒められボディに。

レーヌブランシュ ブライトUVシールド SPF50／PA++++（30mL 5,940円）

うるおいを与えながらさらっとしたのびのよい感触の美容UV乳液。キメ・色ムラも整うから、乳液・UV対策・化粧下地をこれ1本で。

ロクシタン

ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-4860-6190

プレミアム PANEL グレートドゥーブルXLセット ※写真はイメージ。価格は店頭にてご確認ください。

初心者でも簡単に設置できる、LOGOSの定番2ルームテント「ドゥーブル」の最上級モデル。テントぴったり防水マットXLとプレミアムグランドシートXLがセットに。大型テントながら耐風性にすぐれ、着脱簡単な吊り下げ式インナーテントを装備。他のアイテムと組み合せてアウトドアを楽しもう。

LOGOS SHOP〈ロゴスショップ〉

ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4860-6392

フェアリーテイル赤ずきんシリーズ ランチボックス（1,080円）、クーラーランチバッグ（2,160円）、お箸ケース（868円）、クロス（972円）、マグボトル（2,700円）

かわいいデザインで子どもから大人まで幅広い層に人気の「フェアリーテイル赤ずきん」シリーズの新柄が登場！一式揃えて、お花見やピクニックなどを楽しもう！

MAMAIKUKO〈ママイクコ〉

ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-1014

CORKCICLE. CANTEEN（容量370ml／各3,996円）

最長保冷25時間・保温12時間も効くボトル。ドリンクホルダーに入るサイズなのでドライブのお供や、丈夫な作りなのでサイクリングなどのアクティビティ時にもピッタリ！製氷機の氷も入る大きな口なのも嬉しい。

アンジェ ラヴィサント

ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-4864-8400

見て楽しい、食べておいしい！春を満喫！

和モダンEXPO 2019

バラエティー豊かなフードカーが大集合！和モダンフォトスポット「和傘」が咲き誇ります。

期間 3/25(月)～31(日)
場所 EXPOCITY 空の広場 周辺

和傘ではんなり **和モダンフォトスポット**

和傘のモニュメントを眺めながらはんなり春を満喫しませんか？

期間 3/25(月)～31(日)

▲「和」の美が詰まった番傘モニュメント

和モダンイベント限定メニューも登場！ **人気のフードカー**

人気のフードカーが大集合！さらにイベントコラボメニューなど、EXPOCITYでしか味わえない春の味覚をご堪能ください。

期間 3/21(木・祝)～4/7(日)　時間 10:00～19:00

和テイストグッズが勢ぞろい **和モダンマルシェ**

春の訪れと、和を意識したグッズが大集合！かわいいアクセサリーやワークショップも。親子やカップルで春を感じよう！

期間 3/25(月)～31(日)　時間 11:00～16:00

※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承願います。

万博記念公園 桜まつり2019

EXPOCITY×万博記念公園

ドキドキわくわく、心ときめく春をめいっぱい楽しんじゃお！

3/20(水)～4/14(日) 9:30～21:00（入園は20:30まで）

期間中【万博記念公園で！】**万博記念公園の入園料がおトクに！**

万博記念公園桜まつり期間中、万博記念公園入園時に三井ショッピングパークカードをご提示で2名様まで。

料金 通常 高校生以上250円が180円に！ 通常 小中学生70円が50円に！

期間中【EXPOCITYで！】**エンタメ施設でおトクな特典！**

桜まつりの期間中、万博記念公園の入園券ご提示で。

ニフレル ノベルティプレゼント！[オリジナルポストカード] ※施設利用が条件となります。

Redhorse OSAKA WHEEL 日本一の大観覧車当日通常チケット100円OFF

VS PARK ノベルティプレゼント！[オリジナルポストカード] ※施設利用が条件となります。

OSAKA ENGLISH VILLAGE
●レッスンチケットご購入の際200円OFF
●ソフトクリーム 一律 300円 <CNN Café>

※桜まつり期間中の万博記念公園入場券をご提示で特典が受けられます。※なくなり次第終了となります。

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY 10:00～21:00（物販・フードコート・サービス・その他）、11:00～22:00（EXPO KITCHEN）
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590（代表/10:00～18:00）

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine 毎月第1・3火曜日配信中！ https://expocity.comepass.jp
●4/9号「6アイテムでつくる、着回し3days」
●4/23号「for Mom 感謝を伝える母の日プレゼントLIST」
※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

EXPOCITY Labでの **開催イベント**

fun!fun! EXPO Workshop（アプリ会員様限定）火曜日開催！

1月から開催場所が、ららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました！

4/2(火)「レモンリーフのリース」
4/9(火)「イースターエッグと春の寄せ植え」
4/16(火)「ワイヤーフレームの壁掛けアレンジ」
4/23(火)「母の日にもピッタリ♪ナチュラルアレンジメント」

詳細は近日公開予定

EXPO土曜Premium 土曜日開催！

暮らしをもっと愉しもう。土曜日は、ご家族でプレミアムワークショップ。男性も楽しめるワークショップや講座、イベントなどをご用意！

4/6(土)「牛本革 革の色が選べる、スライダー式スマホケース」
4/20(土)も実施予定！

詳細は近日公開予定

NEW OPEN SHOPに注目

H&M〈エイチアンドエム〉 4/26(金) OPEN

【ウィメンズ・メンズ・キッズ・アクセサリー】H.L.N.A ZONE 2F

スウェーデン発のファッションブランド。ウィメンズ、メンズ、キッズ、アクセサリーなど幅広い商品ラインナップ。

NIFRELにふれる Vol.36

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。
CityLife NEWS で検索

私たちが行ってきました
かずまくんと紀江ママ

3月1日(金)、ニフレル2Fに新ゾーン「かくれるにふれる」がオープン！また、2月21日(木)に誕生したミニカバの赤ちゃんの姿を、3月12日(火)から10時～15時の時間限定で見ることができるようになったので、早速私たちが観察してきました。

生きものたちのかくれる技に驚き

新ゾーン「かくれるにふれる」に展示されている生きものたちは、姿かたちが木の枝や葉にそっくりで、周囲の環境に溶け込んでいて、まるでかくれんぼをしているみたい！食べられないようにかくれていたり闘争に巻き込まれないようにするためほとんど動かないので、子どもも大人も一緒になって見つけるのに夢中に。お客さん同士でどこにいるか教え合ったりするのも楽しく盛り上がり、かずまも「あ！こんなところにいた！」と嬉しそうに発見していました。「かくれる」技を極めた生きものたちをじっくり観察することができました。

ミニカバの赤ちゃん時間限定で公開

ミニカバの赤ちゃんとママのフルフルの姿を覗き穴から見てみると、フルフルにぴったり寄り添う赤ちゃんの姿が。温水プールがお気に入りのようで今では潜る練習をしたり、フルフルのマネをして干草を食べるふりをしてみたりと、動きがとにかくかわいくて、ずっと観察していたい気持ちになります。フルフルも母乳をあげて一生懸命子育てをしているそうなので、赤ちゃんの今後の成長が楽しみです。

花にまぎれて待ち伏せしたり、時には花の代わりとなって獲物をおびき寄せて捕獲するハナカマキリは、ランの花に擬態。

かくれるTシャツ
大人用S・M・L 2,980円
子ども用100㎝・120㎝・140㎝ 2,500円
ニフレル1Fミュージアムショップ「NIFREL×NIFREL」で販売中！

「かくれるクイズ」プレゼントキャンペーン

クイズ解答用紙に答えを記入して出口改札のスタッフにお渡しください。参加いただいた方、全員にオリジナルステッカーをプレゼント！さらに、正解者の中から抽選で100名様に“かくれるTシャツ”をプレゼント！(お一人様一枚限り)
※プレゼントが無くなり次第終了となります。

期　間 » 5/6(月休)まで

赤ちゃんのかわいらしい姿にキュン！3月25日(月)にはすべての目隠しが取り外される予定。

ミニカバの赤ちゃん(オス)愛称募集中

2F ニフレルメイクス内にある、専用応募用紙に必要事項を記入して、投票箱に投函してください。ニフレル館長とミニカバ担当キュレーターが、応募の中から選考します。命名者の中から抽選で3名様に、4月13日(土)に開催する命名発表セレモニーにご招待。「フルフル」へのエサやり体験とともに、赤ちゃんのすぐ目の前まで大接近していただきます。

募集期間 » 3/31(日)まで

NIFREL〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1
EXPOCITY内
営／10時～20時　年中無休
入館料／
大人(高校生／16歳以上) 2,000円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060
(ナビダイヤル)

EXPOCITYお買得情報

ららぽーとEXPOCITY 3F　フードコート
日本橋 天丼 金子半之助〈ニホンバシ テンドン カネコハンノスケ〉

営／10:00～21:00(LO20:30)
06-4860-6257 http://kaneko-hannosuke.com/

東京日本橋に本店を構える同店。数々のメディアでも取り上げられた、門外不出の秘伝の丼たれを使った迫力のボリュームとお値打ち価格の天丼はまさに絶品。贅沢にも海老4尾、舞茸、南瓜、卵、獅子唐が盛られた海老天丼は丼たれとの相性も抜群！

写真は海老天丼(海老4尾・舞茸・南瓜・卵・獅子唐)とそばのセット。

MENU
- 天丼+味噌椀セット…980円
- 天丼+そばセット…1,080円
- 天丼単品…880円

※海老天丼への変更はそれぞれ+100円

特典
「EXPOCITYpressを見た」で
ドリンクSをサービス
(4月末まで)

EXPO KITCHEN 2F
スイーツパラダイス ファクトリー

営／11:00～22:00
06-4860-6453 http://www.sweets-paradise.jp/

15周年を迎えたスイパラが創業当時の価格1,000円で営業中！定番のショートケーキから季節のケーキ、ゼリーに和菓子までバリエ豊かなスイーツ約30種類がずらり。さらに厨房からアツアツが運ばれる自家製麺の生パスタやカレーなどの軽食が並ぶ。

あの「ハーゲンダッツ」とイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」30種類が特典で食べ放題に

MENU
- 大人(中学生以上、50分)…1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)…1,204円
- 小人(4歳～小学生、ドリンクバー付)…797円
- 3歳以下…無料

※全て税別

特典
この記事持参で
大人ドリンクバー付利用の方
ハーゲンダッツ・イルジェラート
食べ放題サービス
(4月末まで)

ららぽーとEXPOCITY 1F
マンゴツリーカフェ

営／10:00～21:00(LO20:30)
06-6318-5452

タイの親しみやすさと洗練された雰囲気が合わさった人気のカフェ。軟骨のコリコリした食感が楽しめるガパオや、トムヤムクンと生米麺が一緒になったセンレック トムヤムなど、香辛料や酸味を効かせた本場の味を気軽に楽しめる。ベビーカーで入店OK、キッズチェア、キッズメニューあり。

鶏と軟骨のガパオ(手前)950円、センレック トムヤム(奥)980円、タピオカココナッツミルクティーもやっぱり人気。

MENU
- EXPO SPECIAL PLATE(平日15:00まで)…1,580円
- 鶏のガパオ…900円
- タピオカココナッツミルクティー…500円

特典
「EXPOCITYpressを見た」で
会計から10%OFF
(4月末まで)

GAMBA NEWS

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

2019シーズン開幕！

▲2/23(土)にパナスタで開幕戦が行われた。スターティングメンバーに選ばれた新加入のDFキム・ヨングォン選手(後列右から3人目)や、若手のMF髙　宇洋選手(前列右から3人目)のプレイに注目が集まった。

◀ファン・サポーターによる見事なコレオグラフィー。J1リーグ優勝を果たした2005年の「05」、2014年の「14」の表示とともに、中央には「19」の数字が。2019シーズン、優勝を狙う！

MFダビド・コンチャ選手 スペインから期限付き移籍

3月9日(土)、MFダビド・コンチャ選手がレアル・ソシエダ(スペイン1部)からガンバ大阪に期限付き移籍することが発表された。同日の第3節・名古屋グランパス戦のハーフタイムに、背番号11番のユニフォームをまとったコンチャ選手が突如としてピッチに登場。ファン・サポーターにサプライズでお披露目された。「コンニチハ、オオサカ」とコンチャ選手が日本語で切り出すと、大きな歓迎の拍手を受けた。「今日、ここにいることを非常に嬉しく思います。この素晴らしいスタジアム、素晴らしいサポーターの前でプレーできることを楽しみにしています」と挨拶した。期限付き移籍期間は2020年1月1日までとなる。

3月11日(月)の練習後、初めて報道陣から取材を受けた。ガンバのイメージについて問われると、「雰囲気がすごく良いと思います。選手、チームスタッフ、スタジアムの雰囲気もすごく気に入りました」と話す。また、「両サイドで前にボールを運べるプレイというところや、どこのスペースでも顔を出せる」と自身の強みなども話した。Jリーグにスペイン人プレイヤーが増えている中、初めての海外移籍となる22歳のコンチャ選手。ガンバ大阪での活躍が期待される。

3/9(土)、ファン・サポーターに挨拶するコンチャ選手。最後に「マイド、オオキニ！」と関西弁でスタジアムを沸かせた。

Smile！

3/11(月)、報道陣から取材を受けるコンチャ選手。お気に入りの日本食は、寿司、和牛、お味噌汁なのだそう。覚えた日本語はおはようございます、昨日、痛い、青、数字などを挙げたあと、「マイド、オオキニ」と締め、笑いを誘うサービス精神たっぷりな姿をみせてくれた。

4月のホームゲーム日程

＠パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ
4/14(日) 16時 vs 浦和レッズ
4/20(土) 16時 vs 大分トリニータ

ルヴァン杯
4/24(水) 19時 vs ジュビロ磐田

J3リーグ
4/ 7(日) 14時 vs FC東京U-23
4/13(土) 14時 vs ロアッソ熊本
※4/13(土)は万博記念競技場にて開催

チケット好評発売中！
詳細・購入は ガンバチケット 検索

4月のホームゲームもイベントいっぱい！

4/14(日)16:00キックオフ
明治安田生命J1リーグ 第7節 浦和レッズ戦

シップヘルスケアパートナーデー「オリジナルトートバッグ」プレゼント

毎年好評いただいているシップヘルスケアとガンバ大阪のコラボトートバッグを先着10,000名様にプレゼント！

SHIP HEALTHCARE

4/20(土)16:00キックオフ
明治安田生命J1リーグ 第8節 大分トリニータ戦

トリのからあげまつり

大分"トリ"ニータにかけて、「トリのからあげまつり」開催決定！からあげをテーマに大分からあげの「とりあん」、池田市発祥の「池カラ」などバラエティ豊かなキッチンカーが登場！

※イベントは予告なく変更・中止となる場合があります。

■4/20(土)大分トリニータ戦より選手の可愛いイラストグッズを展開する「ガンバっこワールド」待望の第2弾が販売開始！

販売時間、画像の詳細などはガンバ大阪HPグッズニュースリリースをご確認ください！

［商品ラインナップ］
Tシャツ(3,240円)、トートバッグ(1,944円)、ミニタオル(972円)、カーサイン(1,080円)、シークレット缶バッジ(432円)※全て税込

遠藤選手とファン・ウィジョ選手のミニタオル

■ホームタウン応援デーでお得に観戦☆

ガンバ大阪ホームタウン(北摂・北河内地域)に在住・在勤・在学の方はお得に観戦できちゃいます！(申込み多数の場合、抽選あり)
対象試合、詳細等はガンバ大阪公式ホームページをチェック☆
ホームタウン応援デーの詳細・申込みは
ガンバ大阪　ホームタウン応援デー 検索

困り事は プロに頼って 解決!!

暮らしを豊かにしてくれる プロフェッショナル

暮らしのなかで困っていることはありませんか。
さまざまなジャンルで活躍するプロが、
あなたの困り事を解決してくれます。

花粉症がひどくなる前に プロによるハウスクリーニング

花粉、PM2.5、黄砂による汚れやアレルギーでお困りの方におすすめ!丁寧な対応と技術でリピーターも多い、バイクでお伺いの低価格ハウスクリーニング「おそうじ革命 茨木駅前店」。清掃歴25年、厳しい研修を合格したプロが専門的視点で隠れた汚れも見つけ出し徹底的にキレイにしてくれる。花粉、PM2.5、黄砂への対策にお得なキャンペーンを実施中。

エアコンを分解し、エコ洗剤を使用。高圧洗浄で洗い流し、内部に潜むカビやほこり・花粉を除去。

PROFESSIONAL
お掃除 ならこの店

特典
花粉、黄砂、PM2.5対策に!【シティライフ読者限定】セットキャンペーン
「エアコンクリーニング」と「ベランダ清掃」を同時にお申込みで
「窓ガラス清掃(3,500円)」1箇所プレゼント

- エアコンクリーニング1台目…9,240円～
- ベランダ清掃(8㎡まで)……7,000円～
- 窓ガラス清掃(1箇所)……3,500円～

※おそうじ機能付き、天埋式は料金が異なります。※エアコンクリーニング早割と併用も可能。
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。※価格は全て税別表記です。
(4月末まで)

おそうじ革命 茨木駅前店
茨木市西駅前町14-19 茨木第二ビル7F
営／9時～20時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中!
072-648-7278
https://osouji-osaka.com

エアコンクリーニング早割【最大10%OFF】
通常9,240円～のところ2台以上のお申込みなら大変お得に!
1台目………8,316円～
2台目以降…6,300円～
家庭用壁掛けエアコンから業務用天埋エアコンまで対応可能。
※おそうじ機能付き、天埋式は料金が異なります。
※1台のみでのご注文は通常価格となります。
※詳しくはHP又はお問合せを※価格は全て税別

使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK!ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。

PROFESSIONAL
買取 ならこの店

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取
買い取り専門店 トレジャー 関西買取センター
受／9時～20時
年中無休
古物許可No. 大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719
▲おもちゃ用 webはコチラ
▲教材用 webはコチラ

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP!
(4月末まで)

日々の生活を豊かに お気に入りと暮らそう
じゅうたん売場 GaNzY ギャンジィー

全品売り尽くしで超特価に 貴重なギャッベを手に入れる好機

貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、閉店のため、全品売り尽くしセールを開催中。2,000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円(約100cm×200cm・税別)。

閉店のため、全品売り尽くしセール(4月30日閉店)
これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
[特典]この記事持参で
ペルシャサラサ(ランチョンマット)**をプレゼント**

本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円(約155cmX200cm・税別)中:18,000円(約60cmX90cm・税別)小:6,800円(約40cmX40cm・税別)とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営／10時～17時半
P有り
072-749-3201
https://www.ganzy-carpet.jp/

金が高騰している今がチャンス まずは無料査定で相談を

井上質店
井上 篤哉さん

「家に眠っている宝石や時計を整理したい」と断捨離や終活を考えたとき、少しでも高値で買い取ってもらえる時期や、目利きができるお店かどうかがポイント。井上質店は1950年創業の老舗質店で流通相場に詳しく、他店より高値が付くと好評。丁寧に無料査定をしてくれ、買取時期や預かりとの比較のアドバイスがとても親切。

明るく清潔感のある店内で女性や初めての利用でも安心なのでまずは気軽に相談を。思っていたよりも高い金額になることも。壊れていてもまずは相談してみよう。

PROFESSIONAL
買取鑑定 ならこの人

井上質店 高槻店
〈イノウエシチテン〉
高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・第3・4土曜定休
GW休み
4/27～29・5/2～6
072-685-7078
井上質店 高槻店 で検索

3/14(木)現在の金相場による当店買取金額
※K24(1g)4,760円、K18(1g)3,590円での計算
- K24の指輪(5g)23,800円
- K18のネックレス(20g)71,800円

※付属品の欠品は減額になる場合有
(いずれも時計・ブランド品買取の場合)
※初めてご来店は身分証明証と印鑑をお持ち下さい。

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

増え続ける口腔がん（舌がん）

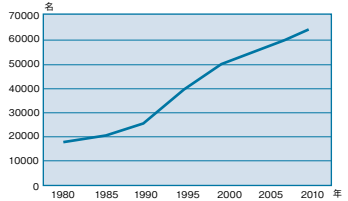
日本で口腔がんは増加の一途を辿っています。最近でも著名な方の報道で衝撃を与えました。今回は2011年11月から3号に渡って本紙で取り上げた内容を再掲載します。5月号では口腔がんの現状について掲載します。

この先生に聞きました！

赤木歯科 院長　**赤木 誉**

歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医、指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

口腔がんの実情

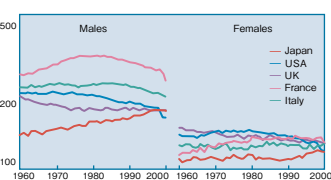
2008年のデータでは、日本でのがん全般の死亡者数は約33万人を超え、全死亡率の32％を占めております。中でも口腔がんの患者数は30年前と比べて2倍以上の約8500人程度と推定されています。厚生労働省の2007年度の人口動態統計によると口腔・咽頭がんの死亡者数は1985年では2089人であったものが2007年では6339人にまで増加しております（図①）。

図①　口腔・咽頭がん死亡者数の推移
－2007年度厚労省人口動態統計による－

他のがんとの比較

最近ワクチン接種が話題になっている子宮頸がんの2007年の死亡者数5622人と比較しても6339人という数字は無視できないことが分かります（図②）。口腔がんが増加している主な理由としましては、好発年齢が60歳～70代であることから、高齢者社会の到来によって増えてきたものとも考えられます。だとすれば、今後高齢化が進んでいけばさらに患者数が増加していくことは明らかです。口腔疾患に携わる医療従事者は、今後常に口腔がんの有無を念頭に置いて治療しなければいけません。そして、実は高齢化だけが原因ではありません。次回は増加している他の要因、他国との比較などについてお話します。

図②　臓器別がん死亡者数
－2007年度厚労省人口動態統計による－

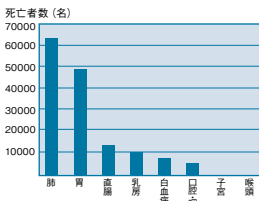
他の先進国では減少傾向

日本と日本以外の先進国の口腔がん死亡者数の推移を比較すると、日本だけが増加傾向にあります（図③）。例えば、アメリカ合衆国の場合1997年で8400人だったのが2003年では7200人まで減少しています。米国ではアメリカ歯科医師会（ADA）がプロジェクトチームを作り、国家施策として口腔がん予防を行ってきたことが死亡者数減少の要因になっています。日本では諸外国のような国家的な予防活動の取り組みはありません。それが他国との死亡者数推移の違いの一つの要因として考えて良いでしょう。

図③　国別の口腔・咽頭がんによる死亡率
（人口10万人対、Tanaka S,et alより引用）

がんにならないためには

がんの原因の中でもっとも大きな割合を占めているのは、「食生活」です（図④）。特に肉類を食べ過ぎるとがんのリスクが高くなります。戦後の日本でがんが増えているのは、食生活が肉中心の欧米の食文化に移行したことが原因だと考えられています。野菜や果実など繊維を多く含んでいる食べ物は免疫力を高めると同時にがん細胞を発生させにくくする効果があります。現状では、日頃からそういったものを多めに摂取するようにするなど、個人レベルで正しい情報を得て、心掛けていくことが大事です。

年間死亡者数
2007年厚生労働省のデータでは子宮頸がん患者5,000人～6,000人に対し、口腔がんは7,000人～8,000人もいる。

図④　がんの原因（Doll R, et al 1981）

歯科からのアプローチ

口腔がんの原因として食生活や喫煙が大きな原因となります。しかし、パーセンテージは低いですが、物理的要因と汚染、その他の項目も無視できません（図④参照）。この3つを足せばかなりの割合を占めることになります。では、物理的要因とは何なのか。それは、「歯並びの悪さ、ほっぺたを噛んでしまっている、つめ物の金属がすれてしまっている」など、物理的刺激が原因となるものです。

次に汚染。これは、歯科治療に用いる歯科材料や歯科用金属等による汚染等が示唆されます。例えば歯科用金属では金であってもアレルギーによる皮膚疾患が報告されています。その人によって安全な金属は違います。事前にパッチテストをお願いするなど自分に合っているのか確かめておくことが大切です。

がんにならないためには

放置された虫歯が、がんの原因になる場合も稀にあり、結果的に虫歯予防が、がん予防になります。「歯並びを良くする、歯周病にならないように気をつける」ということも非常に重要です。お口の中に異物を入れないことが最良ですが、どうしても入れなければいけない場面もあります。その時は自分に合っているか、問題ないものなのかをしっかりと確認するようにしましょう。他のがんとは違い、口腔がんはお口を見ればすぐに診断可能です。年に一度は定期検診を受診することをおすすめします。

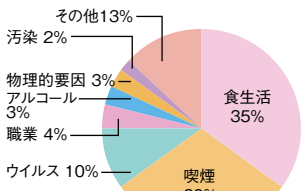
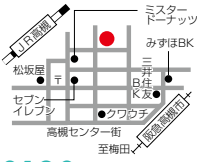
医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
☎072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/

EVENT 北摂イベント

コンサート／ギャラリー／催し／ミュージアム／講座・講演

掲載無料 **あなたの街の情報をお待ちしております!**

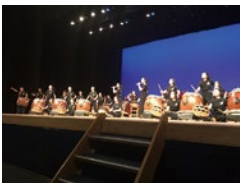
メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで（以降も受付の場合あり）
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

みんなで聴こう☆オーケストラ! プレイベント 指揮者に聞こう! ドヴォルザークの見た新世界

▶ **4/13(土)** 14時

石川星太郎氏を迎え、ドヴォルザークってどんな人?チェコの音楽と郷土愛、アメリカで見たものは?指揮者の仕事って?などなど気になることを聞いてみよう。

■高槻現代劇場レセプションルーム（高槻市野見町2-33）■入場無料（全席自由）※未就学児の入場不可■申込:窓口または電話■問:高槻現代劇場 072-671-9999 (10時～17時)

関西大倉学園和太鼓部「雷（いかずち）」定期演奏会

▶ **4/13(土)** 14時～

曲目は、「燃え尽きる僕ら」「桜花」ほか。

■関西大倉学園ハイブリッドホール（茨木市室山2-14-1）※JR茨木、阪急茨木市、阪急石橋、阪急北千里、千里中央からスクールバスあり/乗り場・時間は学校HPを参照
■入場無料■問:関西大倉中学校・高等学校 TEL072-643-6321

第22回高槻アマチュア人形劇まつり

▶ **4/6(土)**
10時～15時

アマチュア人形劇団等6団体による人形劇。赤ちゃんコーナー、つくってあそぼうコーナー、おなはしコーナーなど。
パンやジュースの販売もあり。

■城内公民館（高槻市城内町1-1）
■料金:300円（3歳以上）■申込不要
■問:TEL072-675-8681（河村）・TEL072-687-7809（西野）

「自閉症の人たちを取り巻く社会」～加害者にも被害者にもならないために～

▶ **4/4(木)**
13時半～15時半
※開場13時

ジャーナリストであり自閉症の子の父親でもある野沢和弘氏を招き、「発達障害」をめぐる報道のあり方や、それに翻弄される家族の想いなど両方の観点から話す。
講師:毎日新聞論説委員　野沢和弘氏

■高槻市立生涯学習センター2F多目的ホール（高槻市桃園町2-1）
■入場無料・申込不要
■定員:300名（手話通訳・要訳筆記あり）
■問:社会福祉法人北摂杉の子会 TEL:072-662-8133（担当櫻本）

高槻市音楽団管楽部 第89回定期演奏会

▶ **4/29(月・祝)**
14時～16時半

演奏会はミュージカル音楽「キャンディード組曲」やボヘミアン・ラプソディー、ラ・ラ・ランド、美女と野獣、1941のテーマなどを演奏する。

■高槻現代劇場大ホール（高槻市野見町2-33）
■入場料:無料
■問:TEL072-683-3331(今城塚公民館)

第2回れんげマーケット『百円市』

▶ **4/28(日)**
10時～15時※少雨決行

まごころ繋がる【百円市】
手作り雑貨やフリマ・飲食など。各ブースにて100円～のステキな商品を用意。特設スペースではライブなどのイベントで盛り上がる。心もお腹も満たされる「れんげマーケット」。

■三島鴨神社（高槻市三島江2-7-37）
■問:Email sangamaki_ichi@yahoo.co.jp

第26回“みんな集まれ!! ボランティアinいばらき”

▶ **4/27(土)**
10時半～15時半
※雨天延期4/28

茨木市を中心に活動する福祉団体・障害者団体・NPO法人などが、社会福祉やボランティアの啓発と活性化を目的に開催。ボランティア団体の活動紹介・模擬店・バザー・災害活動報告・スタンプラリー・体験コーナーなど、子どもから大人まで楽しめる。

■茨木市役所前　中央公園南グラウンド（茨木市駅前3丁目）■無料■問:茨木市社会福祉協議会ボランティアセンターTEL072-627-0086

アトリエ北国作品展

▶ **4/21(日)～4/27(土)**
11時～18時
※最終日は16時まで

手織、草木染、藍染、小物など手作り作品が並ぶ。
作品販売あり。

■アトリエ北国(高槻市明田町1-22)
■入場無料
■問:TEL072-685-0052

2019年 第34回 SETTSU箏グランドコンサート

▶ **4/14(日)**
13時開演※開場12時半

楽しい素敵な曲をお琴の音色で奏でる。
【曲目】月しるべII、花鳥風月、天泣、花祭り他

■摂津市民文化ホール（摂津市香露園32-16）
■入場無料
■問:摂津市箏曲協会本部 TEL072-627-7196（弓削）

歯の欠損

歯は全身の健康に繋がる大切な臓器 失ったあとは放置せず早めの治療を

木下歯科医院 院長
木下 貴雄さん

国立徳島大学歯学部卒。2008年開業後、10年間に渡り精密入れ歯の研究に勤しむ。BPS精密入れ歯国際ライセンス日本第一号取得、西日本一のBPS症例数を誇り、県外国外からの患者も多数。

歯を失うとどうなる？ 体の不調は歯が原因かも

人間の歯の数は親知らずを除くと、28本あります。28本もあれば、一本くらい失っても大丈夫だと思っていませんか？日常生活を問題なく過ごせていると感じていても、歯を失った影響は全身に広がっているかもしれません。歯を失うと、残っている歯が倒れてきて咬み合わせが歪みます。咬み合わせが歪めば首が傾き、首が傾くことで背骨、腰、足腰も…。結果として、肩こりや腰痛、手足のしびれなど、様々な体調不良を引き起こすこととなります。また、奥歯を失うと咀嚼能力の60～70%を失い、ほぼ丸呑みのような状態になります。胃への負担から内臓疾患に繋がる可能性も否定できません。

歯を見るだけではない 歯医者選びのポイント

歯を失ったあとは、一日でも早い治療をお勧めします。取り外せる装置を部分、または全体に装着する入れ歯治療、隣の歯を土台にして連結し、橋渡しした歯を装着するブリッジ治療、チタン製の人工歯根を埋め込み、人工の歯を固定するインプラント治療など、様々な治療方法があります。それぞれメリット、デメリットがありますが、何がベストかを考えるよりも、各治療方法を深く理解することが重要です。そのためには、担当医との密なコミュニケーションが必要不可欠です。患者様の身体の状態や悩みを理解し、一緒に治療方法を選んでくれる歯医者に出会うことが治療の第一歩と言えます。

お一人だけの貸切診療で、カウンセリングや精密検査、治療計画、型取りなどすべて木下院長が責任を持って担当。1～2時間程度のお時間をいただき、入れ歯専門技工士と共に、じっくりと丁寧に治療いたします。

治療室は完全個室で完全予約制のため他の患者様と出会うことはありません。感染を防ぐとともにプライバシーを守ります。安心して本音で悩みを聞かせてください。

4/25(木)
クロスパル高槻・生活向上セミナーで
木下院長の講演が決定!
詳しくはP.10をチェック!

木下歯科医院
0120-4618-52
078-811-4618
神戸市東灘区御影山手1-4-18
診／平日 9時～19時
土曜 9時～17時
休／日・祝・木曜日不定休
完全予約制 全個室
http://k-ireba.com/
神戸精密入れ歯歯科室 で検索

口腔ガン
口内炎

口腔内のガンは早期発見・早期治療が重要です ～口内炎は信頼できる歯科医師の診断が必要～

朝倉 勉 院長
歯学博士
日本糖尿病協会歯科医師登録医
大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医

今年の国立がん研究センターの発表ではガンと診断された患者数は、百万人を超えています。これは診断技術の向上で初期のガンが発見できるからです。口腔ガンは全体の5%で近年増加傾向にあり口腔領域のガンの死亡率は46%です。加齢と共に40歳頃から発生率が高く20歳代でも発症し口内炎や噛み傷が治らない、歯茎や舌にしこりがある等は要注意です。口腔内には種々の疾患の初期症状が早い段階で現れます。歯科は定期健診で受診する機会が多いため、糖尿病や認知症等も早期に発見される頻度が高くなります。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、入れ歯、歯周病、訪問診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

求人特集特別編

中身を見てみるとよくわかる お仕事体験会&見学会へ行こう！

生活支援員
理学療法士
作業療法士

在職スタッフが太鼓判をおす働きやすさ 「明るく雰囲気がいい」とわかる見学会へ

茨木療護園では20代から80代の身体知的障がいを持つ利用者が100名入所しており、一人ひとりの状況を見ながら、生活習慣に応じた生活ができるように支援している。日中活動や行事も多く、利用者だけでなくスタッフも楽しく過ごす様子を実際に見学してみよう。

見学会

参加無料
駐車場有
送迎有

- 開催日：4/3(水)、4/17(水)
- 時間：各日14時～15時

《見学会内容》
館内施設と日中活動を見学

《送 迎》
モノレール「彩都西」駅、
阪急バス「団地入口」まで送迎可

《申 込》
「見学会申込希望」とお電話を。
週末見学希望の方はご相談ください。
(担当：水村)

求人概要

【給 与】
生活支援員(常勤、非常勤)(介護福祉士 217,940円～、無資格 211,940円～)
理学療法士、作業療法士(要資格、常勤) 220,220円～
洗濯作業員(時給950円、週3日ほど)
【待 遇】マイカー通勤OK、送迎可／各種手当、各種保険あり

**社会福祉法人 友愛会
障がい者支援施設
茨木療護園**
茨木市大字安元27番地
072-649-3284

ビューティー
ディレクター

小顔セルフケア、春の美人メーク 選べる春の無料体験会にいこう

家庭との両立や、スキルアップで将来の幅を広げるなど、自分で働き方を選んでデザインできるPOLA。茨木店ではイキイキと輝く雰囲気に満ち溢れ、スタッフがどんどん綺麗になっている!働きながらキレイになりたい人や子育て優先で働きたい人にもおすすめ。働くのはまだ先、と思っている人もまずは体験会へ。

体験会

参加無料

小顔セルフケア体験
ほうれい線対策、むくみを取りたい、
フェイスラインを上げたい、そんな悩みを持つ方必見!
毎日自分でケアできる方法を学ぼう。

春の美人メーク体験
あなたの魅力を引き出して
第一印象を良くする春のメークを体験。

- 開催日：4/10(水)、4/16(火)、4/23(火)

※要予約(他の希望日程があればご相談ください。)

**POLA THE BEAUTY
茨木店** 〈ポーラ ザ ビューティー〉
茨木市西駅前町11-7
コスモ茨木102
営／10時～19時
日祝定休
072-622-5750

『住みなれた街で働きたい』
そんなアナタを待ってます!

お仕事情報

パ ア キッチン・ホールスタッフ(未経験歓迎)
JR摂津富田駅より市営バス「土室南」停徒歩5分

20～40代の女性活躍中 オシャレなレストランで働こう
職 ホール・キッチン両方の業務をお任せします。給 936円～ 時 9時～16時、週3日～、1日4h～OK！土曜出勤できる方優遇 休 シフト制、日曜定休、年末年始 待 昇給、交通費規定内支給、雇用保険、制服貸与、Wワーク OK、自転車通勤OK 応 まずはお気軽にTEL下さい。

Fuco Bona 〈フーコバーナ〉
茨木市高田町1番22号 AINOPIA 1F
072-626-3100／kyujin@hojin.aino-u.com／採用担当まで http://fucobona.com/

パ ア キッチン・ホールスタッフ(未経験歓迎)
JR茨木駅 徒歩7分

BONOcafe姉妹店のオープニングスタッフ募集 里山の魅力、茨木の魅力を一緒に伝えませんか？
職 地元の食材を活かしたお料理を提供したり、雑貨や野菜などの特産品を販売します。給 940円～ 時 9時～19時の間で1日4時間程度勤務可能な方。週2～4回。土日祝入れる方歓迎 資 年齢不問、主婦(夫)、学生さん歓迎。調理経験のある方歓迎 応 まずはお気軽にTEL下さい。

BONOcafe
勤務地「季節のごはんカフェ satono」茨木市新中条町1-30
072-632-5124／採用担当まで http://bonocafe.net/

季節のごはんカフェ
satono

パ ア キッチン・ホールスタッフ(未経験者歓迎)
JR茨木駅 徒歩5分

月に数回夕方勤務できる方募集
給 1,200円～ 時 17時～22時、1日4.5h～OK、月7～12回勤務 待 交通費規定支給、制服貸与、自転車通勤OK、有給休暇あり 資 年齢不問、主婦(夫)、学生さん大歓迎 休 土・日・祝相談OK(土・日・祝入れる方も大歓迎)、その他年末年始・GW・お盆などの大型連休も休みOK 応 まずはお気軽にTEL下さい。

エームサービスジャパン株式会社
茨木市岩倉町2-150 立命館大阪いばらきキャンパス内
072-657-7587／採用担当まで

City Life

みんなの小さなエコを大きなコエに

2019 Spring

ロハスフェスタ® 万博

1st. 4/26 fri.・27 sat.・28 sun.

2nd. 4/29 mon.・30 tue.・5/1 wed.

万博記念公園・東の広場［大阪府吹田市］

9:30～16:30 入場証販売は16:00まで

［会費］350円［小学生以下無料］

※別途公園入園料（大人250円・小中学生70円）が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます

雨天決行
※荒天中止

自分にも地球にもやさしいライフスタイル、それがロハス。

芝生がまぶしい万博公園「東の広場」、やわらかな陽ざしの中、
ロハスフェスタでしか手に入らないアンティーク雑貨や家具、
手作りのぬくもりあふれる小物やアクセサリー、こだわり食材のフード。
子どもたちが元気に走り回れる広場、
この場所だからこそつながる人々、きっと新しい出会いがたくさんあるはず。
みんながいろんな楽しみ方をココロゆくまで満喫できる、
そんな、ゆったりとしたロハスな時間を
緑と春の爽やかな風の中で過ごしましょう！

総出展店舗数
＼650店舗／
（予定）
※2018年春実績
※1日平均約430店舗

【ロハッチ®】
ロハスフェスタの
公式キャラクターの
みつばちの男の子

幸せな未来のためにみんなができること。

SDGsが達成された社会を目指すためにロハスフェスタでは様々な取り組みを行っています。

SDGs（エスディージーズ）って？

Sustainable Development Goals ＝ 持続可能な開発目標

「SDGs」は2015年に国連サミットで決められた目標で、2030年までに世界のすべての人々が豊かに幸せになるために、そしてずっと地球に暮らしていくために、私たちが目指すべきことが「17のゴール」として書かれています。地球はひとつしかありません。その地球には、課題が山積みです。地球のことは、地球に住むすべての人が、一緒に考えて、今すぐ課題に取り組んでいかなければ解決しません。小さい行動だって、集まったら大きな力。SDGsのゴールに向けて自分たちにできることからはじめていきましょう。

持続可能って？ 今、自分のまわりのことだけではなく、未来のみんなや地球も今みたいに暮らせるということ。

開発って？ 十分に食べられなかったり、学校に行けなかったり、病気でも病院に行けなかったり、住んでいるところがとても危険だったり、暴力をふるわれたり、自由に意見が言えなかったりすることをなくして、みんなが安心して、自分の能力を十分に発揮しながら満足して暮らせるようにすること。

1 貧困をなくそう
2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を
4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう
6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤をつくろう
10 人や国の不平等をなくそう
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を
14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさも守ろう
16 平和と公正をすべての人に
17 パートナーシップで目標を達成しよう
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsに関するロハスフェスタの取り組み

LOHASFES

資源回収の取り組み

13 気候変動に具体的な対策を / 14 海の豊かさを守ろう / 15 陸の豊かさも守ろう

ご自宅にある資源をお持ちください。

ロハスフェスタでは、資源を回収しています。使用済みの天ぷら油は発電機に使えるバイオディーゼル燃料になって、会場で使用しています。牛乳パックもトイレットペーパーとして会場で使っています。紙袋はマイバックを忘れた方に配り、レジ袋の削減に役立たせています。

☑牛乳パック回収
☑使用済み天ぷら油回収
☑ダウン回収
☑古本
☑紙袋

ゴミ減量の取り組み

13 気候変動に具体的な対策を

マイ食器・カトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちください。

お皿やお箸、水筒は繰り返し洗って使えるのでゴミの量がグンと減ります。ご自宅から、ロハスグルメをお楽しみください。会場内の洗い場スペースで洗えます。マイボトル持参で給茶無料サービスもあります。

キッズエコツアー開催

参加無料

4 質の高い教育をみんなに

4月27日(土)・29日(月祝) 各10:30～／11:30～

ロハスフェスタを探検しながら環境について学ぼう！

環境問題を身近に感じてもらう企画です。参加者にはロハスエコキッズ認定証を差し上げます。ロハスフェスタ公式WEBサイトにて予約受付中。

こども食堂

参加無料

1 貧困をなくそう

4月28日(日)・29日(月祝) 9:45～
整理券配布、10:30～提供開始

みんなでごはんを食べよう！

青空の下、芝生の上、みんなで美味しくごはんを食べましょう！食事のマナーや片付けなどもみんなで一緒に学びましょう。

こどもロハッチラリー

参加無料

4 質の高い教育をみんなに

SDGsに関するクイズラリーに挑戦！

会場内にある、クイズポイントでSDGSに関するクイズにこたえてスタンプをあつめましょう。すてきなプレゼントがもらえます！

総出展店舗数650店舗でお気に入りと出会おう!

ロハスフェスタの一番の魅力は、なんといってもロハスなこだわり作品が一堂に会することです！
目移り必至の想いのこもった作品たちを、ぜひ手にとってみてください。

全日
【ブース No.124】
ハンドメイドとセレクトこどもふくjosse
ド派手な柄のハンドメイドワンピース80-130サイズでオーダーも可能です。

4/28(日)
【ブース No.355】
なかやま工帽
子ども達のキュートさを引き立てるkids用とんがり帽子などの販売。

全日
【ブース No.208】
kaede&AtelierMeico
1点物のお洋服と、アンティークレースや本物のお花を使用したアクセサリーなど。

全日
【ブース No.51】
ubdy
手彫りの木のお皿・器・カトラリー・トレイ・アクセサリーなどの木工品。

全日
【ブース No.233】
maruyu
リネンのボトムスなどの服やカバンを販売。

4/26(金)〜28(日)
【ブース No.153】
YUMETOURAKU
ポップで可愛い食卓が楽しくなる日常使いの陶器販売。

全日
【ブース No.128】
イロトリドリ
プリザードフラワーやスワロフスキーなどを使用しシンプルで遊び心あるオリジナルアクセサリー。

4/26(金)〜28(日)
【ブース No.150】
AND TEA
春はクジラ、イルカ等のマリン系の小物雑貨をメインワイヤークラフト及び木工によるインテリア作品の販売。

4/26(金)〜28(日)
【ブース No.22】
W.
オリジナルのレジンにニュアンスな色付けをした大人ニュアンスアクセサリーの販売。

全日
【ブース No.195】
ユリイカ
天然木それぞれの個性を活かした一点モノの木の時計。

全日
【ブース No.43】
アノハナ
すべて手作りのオリジナルスカート、アクセサリー、バックなどの販売。

4/29(月・祝)〜5/1(水・祝)
【ブース No.327】
Glanblink
スワロフスキービジュー／パールを使用したアクセサリー、リボンアクセサリーの販売。

4/26(金)〜27(土)
【ブース No.372】
Brill YuMo
大人の女性から小さな女の子まで、幅広い女性にむけたアクセサリーの販売。

全日
【ブース No.69】
germer
ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使ったリース、スワッグやアクセサリー販売。

全日
【ブース No.284】
Hearing Gardener
季節の草花やハーブの寄植え及び多肉植物の寄植え販売やワークショップ。

全日
【ブース No.F38】
ドーナツハウスLOOP
厳選された食材を使ったLOOPだけの13種類のもちもちアンダギーなど。安心して召し上がっていただける体に優しいおやつです。

全日
【ブース No.A03】
OCEAN SIDE
15種のスパイスを使用し、100%国産肉から作ったタコミートをたっぷりかけたタコライス。

全日
【ブース No.A25】
京都ダイコクバーガー
ビーフ100%パテにカマンベールチーズをごろっと挟んだWチーズバーガー。

4/29(月・祝)〜5/1(水・祝)
【ブース No.157】
CALLOW
フェアトレードにこだわった籐製品のolliella(オリエラ)のカゴバッグやインテリア雑貨など。

全日
【ブース No.192】
帆布かばんAplysia【アプリーシア】
縦型と横型の2タイプのサコッシュ。しっかりとした国産帆布を使用しています。これからの季節のおでかけにぴったりです。

主 催：ロハスフェスタ実行委員会／シティライフ
後 援：環境省／大阪府／吹田市／国立研究開発法人 宇宙航空研究開発機構（JAXA）／
関西テレビ放送／公益社団法人ゴルフ緑化促進会／一般社団法人日本ホビー協会（2019.3.15現在）

詳しくは下記公式ホームページにて　http://event.lohasfesta.jp/

ロハスフェスタ　検索　LOHASFESTA　LOHAS_FESTA　ロハスフェスタ

ロハスフェスタ 大阪事務局（シティライフNEW内）
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641

COOL CHOICE　公共交通機関をご利用ください　「移動」を「エコ」に。smart move

【アクセス】◎阪急宝塚線・蛍池駅◎地下鉄御堂筋線・千里中央駅◎阪急千里線・山田駅◎阪急京都線・南茨木駅◎地下鉄谷町線・大日駅◎京阪本線・門真市駅それぞれから大阪モノレールへ乗り換え万博記念公園駅下車

◎会場で出たゴミは、各自でお持ち帰りください。◎ロハスフェスタの会場は禁煙です。喫煙は指定の場所にてお願い致します。◎出展ブースや商品の撮影はお店の方に了解を得た上で、お願いします。◎安全で楽しいフェスタにするため、運営スタッフの指示にご協力ください。◎ロハスフェスタの趣旨をご理解いただき、取組みにご協力ください。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入園が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。

4日間開催
入場無料
雨天決行
（荒天中止）

西日本最大級のカレーの祭典

第6回

カレーEXPO in 万博公園

5/3（金・祝）→6（月・休）

グルメブロガーが選ぶ、カレー32店が集結

万博記念公園 東の広場

吹田市千里万博公園1-1

START 9:30 ～ CLOSE 17:00 (L.O.16:30)

別途公園入園料（大人250円、小中学生70円）必要

※万博記念公園入園は16:30まで ※売り切れ次第終了となります。
※万博記念公園入園は16:30まで
※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。
最新情報はカレーEXPOホームページでご確認ください。

第二回
カレーEXPO
グランプリ
決定戦開催

さらに盛りだくさん！

パワーアップした同時開催イベント

50種以上

第2回
日本カレーパン協会プロデュース

カレーパンサミット

東京で人気のイベントが今回も万博に登場！全国の有名カレーパンが毎日3000個集結！なかなか食べられない名店のカレーパンが全国から大集合する、カレーパン好きには夢のようなイベントです。

第5回
関西の人気スイーツ店が大集合

スイーツExpo

「プーさんの満腹日記」で人気のブロガー、プーさんが選ぶスイーツ20店。スイーツだけでも堪能できるラインナップです。

第4回
パン好きのためのイベント

パン博

美味しいと評判の人気のパンやさんが大集結！カレーとパンの相性もバッチリ！テイクアウト用に個包装しているので、ご自宅でもお楽しみください。

ロハスフェスタ 蚤の市

ロハスフェスタで人気の手づくり雑貨が登場します。

50店出店

無料

人気の芸人たちが大集合！

おでかけ よしもと漫才劇場

カレーEXPO会場内の特設ステージでよしもと漫才が無料で楽しめる！

主 催：City Life　問合せ：カレー・スイーツEXPO事務局（株式会社シティライフNEW内） TEL：06-6338-0641　後援：大阪府／在大阪スリランカ名誉総領事館
協力：大阪モノレール　詳しくはカレーEXPOホームページを　http://curryexpo.com　スイーツEXPO　http://sweets-expo.com

春特別企画

City Life × 北摂のパン名店

春の新作パン

New Bread in Spring

シティライフ読者のために、北摂のパンの名店に一押しの新作パンを作ってもらいました。

※期間中、店舗にて通常販売しています。
※この紙面をお持ちいただかなくてもお買い上げ出来ます。

01
春キャベツとアンチョビバター 160円(税別)

BOULANGERIE ET PATISSERIE LA GAMINERIE

販売期間 春限定

フランスパン生地に春キャベツ、アンチョビ、シュレッドチーズを混ぜ込み、バターを包んで焼き上げた惣菜パン。程よい塩気が食欲をそそる。

02
桜あん 200円

コッペパン専門店 ゆうきぱん

販売期間 3月末〜

白餡に桜の塩漬けを練り込んだ「桜あん」がたっぷり入ったコッペパン。岩手県盛岡市の「福田パン」直伝のしっとりふわふわのコッペパンと相性バッチリ。桜の香りもgood!

03
桜もちあんぱん 140円(税別)

Mon Ami

販売期間 春限定

桜餅と粒あんがたっぷり入ったこの時期しか味わえないおやつぱん。茨木で23年丁寧にパンを作り続けてきた坂口さんのパンをぜひ味わってみて。

04
フルーツパラダイス 250円(税別)

パラダイス&ランチ 本店

販売期間 春限定

よつ葉バターとこだわりの京卵をたっぷり使った口どけのいいブリオッシュ。甘酸っぱいフルーツをトッピングしているケーキのようなパン。

会計時、シティライフを見たと言ってください

さらにシティライフ読者特典も作ってもらいました

(特典期限：4月末まで)
※他サービス併用不可
※特典がない店舗もあります。

05
赤い果実のフルーツあんぱん 170円(税別)

PAN CUIRE

販売期間 春限定

いちごピューレで色付けした生地に、ドライいちごとドライベリーを練りこみ、あまおうのいちご餡とラズベリーを包んだパン。ぎっしりつまって大満足！

06
抹茶白玉あんみつ 200円

anpan

販売期間 春の水・土・日曜限定販売

緑茶入り抹茶あんこと北海道産小豆を使用した、もちもち白玉とふわふわパンが絶妙に美味しい和菓子パン。

人気の定番アイテムを揃えました basic item

03 Mon Ami（モン・アミ）水尾店
おっ母さんドック 190円(税別)

店主のお母さんが幼少期に作ってくれた懐かしい総菜パンを再現。カレー味で炒めたキャベツ・卵・粗挽きウインナーの具材が相性抜群。口コミでも人気！

茨木市水尾1-1-15
072-638-3827
営／7時〜18時半
木曜・第3水曜定休
モンアミ 茨木 で検索

540円以上お買い上げで 5%OFF

02 コッペパン専門店 ゆうきぱん
あんマーガリン 170円

ボリュームのある大きなコッペパンに餡とマーガリンがたっぷり。甘じょっぱさがおいしい、どこか懐かしく誰からも愛されるお味。売り切れ次第終了なのでお早めに。

ゆうきぱん1号店
高槻市高槻町18-9
営／7時半〜売り切れ次第閉店 不定休
072-668-2027

ゆうきぱんアクトアモーレ店（2号店）
高槻市芥川町1-2 C110
営／10時〜売り切れ次第閉店 不定休
072-668-2493

01 BOULANGERIE ET PATISSERIE LA GAMINERIE
苺とチョコチップのデニッシュ［春限定］ 230円(税別)

デニッシュ生地に自家製カスタードと苺、チョコチップが乗ったパンは甘いもの好きにはたまらない！昨年も人気だった商品。

高槻市高槻町15-2
唐崎屋ビル 1F
営／8時〜20時
日曜定休
072-669-8169

540円以上お買い上げで 10%OFF

06 anpan〈アンパン〉
菜の花とタケノコのピザ 200円

春の訪れを告げる、季節の味覚「菜の花」と「タケノコ」をクリームソースとチーズで焼き上げた和風ピザ。春の香り楽しめる限定パンをお見逃しなく！

販売期間
春の水・土・日曜限定販売
高槻市津之江町1丁目60-10
営/6時半〜18時半 木曜定休
072-674-8677

この記事持参でお会計より 10%OFF
一部割引対象外あり

05 PAN CUIRE〈パン キュイール〉
プレミアムクリームパン 180円(税別)

濃厚なのに口どけのいいカスタードクリームが通常のたっぷり2倍！生地もクリームもとろ〜り柔らかくて子どもも大人もはまりそう。

茨木市舟木町1-26
営／9時半〜19時半（土・祝19時まで）
※売り切れ閉店もあり 日・月定休
072-646-5856
Instagram＠pan_cuire
ツイッター＠pancuire

04 パラダイス&ランチ 本店
全粒粉100% 343円(税別)

国産小麦の全粒粉を100%使用したハード系食事パン。砂糖不使用なのに甘さを感じるのは小麦本来の美味しさ。中は柔らかく、サンドイッチにもおすすめ。

高槻市栄町2-10-3
営／6時半〜19時半
不定休
072-695-1300

540円以上お買い上げで 10%OFF

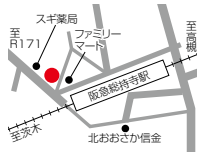
焼いもファンタジスタの専門店 新登場「焼きいもジェラート」は革命的に美味しい

百貨店などイベント出展で、大行列ができるほどの人気店。焼きいもにしたら美味しい旬のおイモだけを全国から厳選。店頭にはねっとり系から、ホクホク系まで常時4～5種類。この時期は蜜たっぷりの紅はるかや甘太くん等有名ブランドが揃う。今年販売スタートの手が止まらないおいしさの「無添加さつまチップス」は登場以来ちょっとしたお土産やプレゼントに大好評。更なる新商品はこれからのシーズンにピッタリの「焼きいもジェラート」。絶品のオンパレードに、ますます目が離せないお店に。

(上)新商品「焼きいもジェラート」数種類の焼きいもとジャージ乳を使った本格派ジェラート。(下)数々の百貨店バイヤーお墨付きの看板商品「本気のスイート・ポテト」。その秘密はスイス菓子バーゼル会長監修による最強レシピに。

Menu
- 本気のスイートポテト‥ 280円
- 焼きいもジェラート……380円
- 本気のいもチップス‥‥230円（プレミアムパッケージ380円）
- 焼きいもの干したん‧380円～
- 焼きいも（1本） …… 190円～

特典
「シティライフを見た」と500円以上購入で5%OFF（4月末まで）

焼きいも専門店
ごっつぉさん
茨木市総持寺駅前町5-29
（阪急総持寺駅徒歩1分）
営／10時～19時
日祝定休
072-646-8898

春らしさ満載の贅沢な京の味 予約限定のお値打ちランチ御膳

古都の風情漂う京町屋の店内で、彩りも美しいちらし鮨や和スイーツなど、本格京料理の粋を堪能できるランチ御膳はいかが？ 厳選した春の味覚をたっぷり盛り込んで予約限定。おトクに同店ならではのプチ贅沢感を楽しんで。くつろげる雰囲気は、ママ友の集まりにもピッタリ！

特典
「シティライフを見た」と前日までの予約で
- 【ランチ限定】京月の春御膳……3,000円→2,500円（口取りプレート／鮮魚造り盛り／季節の蒸し物／旬魚西京焼き／天ぷら盛り合わせ／彩りちらし鮨／お吸い物）
- さらに食後のコーヒー、デザートをサービス！

（4月末まで）

京ごはんとろばたやき
京月 高槻店〈きょうげつ〉
高槻市紺屋町7-8
営／11時半～14時半（L.O14時）
17時～23時（L.O22時半）
日曜日は22時まで（L.O21時半）
072-685-2929

和の趣たっぷりの日本家屋で 贅沢極まる焼肉ランチに舌鼓

高槻でミートモリタ屋が展開する同店。厳選された黒毛和牛の希少部位をステーキカットで味わえる贅沢さに加え、風情あふれる日本建築のくつろぎ空間でも評判。大人気の網焼きでいただく数量限定ランチ「萩谷」ほか、特選焼肉の絶品ランチコースも。特別な日にもぜひ！

Menu
- 萩谷（稀少部位の網焼きステーキ）……2,800円（前菜小鉢／季節のサラダ／稀少部位網焼きステーキ(120g)／ご飯／汁物／甘味）※稀少部位のため数量限定

特典
「シテイライフを見た」と前日までに予約でワンドリンクをサービス！
(4月末まで)
※価格は全て税別

にく家 **牛地蔵**
高槻市南平台3丁目27-15
モリタ屋南平台店横
営／ランチ11時～15時(L.O14時半)
ディナー17時～22時(L.O21時半)
土日祝11時～22時(L.O21時半)
Pあり(モリタ屋南平台店と共用)
0120-232-949

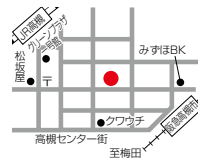
＼ グルメの街で 見つけた 絶品Menu ／ 北摂のおすすめグルメ Gourmet

待ってました「春のふぐ祭り」開催 うららかな春に贅沢ふぐを堪能

いけすで泳ぐ新鮮な国産とらふぐを注文ごとに手早く調理してくれる老舗専門店のふぐ義。先代から受け継いだ技を持ち、素材を熟知している職人だからこそ提供できる味。「高槻で本格的なふぐをお得に食べるならここ！」と食通の舌も満足させている。ゆっくりできる座敷もあるので祖父母や小さな子ども連れファミリーにもおすすめ。家族みんなで行きたいお店。

写真は一番人気「二代目 ふぐ義コース2人前」
とらふぐは、熊本県産 オリジナル ブランド【いなつ ふぐ】を使用。

ふぐ義特製のひれ酒はファンが多い。香ばしい香りも愉しんで。

高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ふぐ義
高槻市高槻町11-21
営／17時～23時（入店21時まで）
月曜定休
（祝日の場合は営業）
072-681-9515

特典
「シティライフを見た」で
- 活てっちりコース……1人前4,500円→3,980円 [てっちり・てっさ・湯びき・煮凍り・雑炊]
- 人気！二代目 ふぐ義コース……1人前5,800円→4,980円 [てっちり・てっさ・湯びき・煮凍り・唐揚げ・雑炊]
- ふぐしゃぶコース（要予約） [てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート]……1人前7,800円→6,980円

（4月末まで）※価格はすべて税別

大阪府中央卸売市場仲買直営 4月は「社長のディナー」と「社長のランチ」

新年度の4月は「社長のディナー（昼も注文可）」と「社長のランチ（夜も注文可）」。社長が店に来たときに注文する好きな単品メニューが定食になったとか。まさに社長のわがまま定食！「これからもどんどんわがまま定食が誕生します！ご期待下さい！平成最後も新しい年号もずっと贅沢に！」とのこと。

社長のディナー（1,980円）はミニイクラ丼、お刺身盛、季節の天ぷらがセットに。

社長のランチ（1,980円）はトラフグ刺し、天然エビフライ2尾、あご落とし明太子天ぷら（生食に変更可）がセット。

Menu
- 鰻棒寿司‥2,380円→1,980円（4月中予約注文に限り）
- 淡路産穴子の天ぷら……580円→480円
- 淡路産太刀魚の天ぷら（増量中）……480円
- あご落とし明太子……398円／天ぷら……450円
- トラフグ刺し、アラ唐揚げ……980円／W1,880円
- お持ち帰り北海道産いくら……3,980円
- 新物！イカナゴのくぎ煮……店内販売有り

銀蔵〈ギンゾウ〉
営／昼 10時（箕面駅前店は11時）～15時（LO14時半）
平日夜 18時～21時半（LO21時）日祝夜 17時～21時半（LO21時）
土・祝日前夜 17時～22時（LO21時半）

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり　禁煙
080-1400-3527

【箕面駅前店】（予約可）
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし（近隣に有料Pあり）　禁煙
080-3846-7899

!! 人気グルメブログ プーさんの満腹日記の 旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索

インスタグラム更新中!
@pu_san_manpuku
ブログ未記載のウルトラメチャ旨いお店も!

vol.59 飲茶ランチセット 1,580円(税別)

ディナーがあまりに美味しかったので今回はランチに行ってきました。では蒸し点心三種。『小籠包』を一口！超ウルトラメチャ旨い！旨みが詰まったスープが溢れ出てきて、何個でも食べたくなるぐらい中毒性がありますね～。『焼売』肉肉しい焼売で何もつけずに一口！ウルトラメチャ旨い！玉葱の甘みと肉の脂の甘みがマッチして美味しいです！『海老とニラ入り蒸し餃子』ニラを練りこんだ皮がいいですね～。では一口！ウルトラメチャ旨い！プリプリの海老とコリコリしたタケノコとニラ特有の甘みも出て美味しいです！ここのシェフの点心は絶品です！僕的にウルトラ必食だと思うので、点心好きな方は是非食べに行ってくださいね。

『柔らか豚バラ肉の黒酢豚』前回も食べて完全にはまってます。では一口！ウルトラメチャ旨い！豚肉がすごく柔らかくて黒酢の酸味と脂の甘みがマッチして癖になる美味しさです。

取材協力 **中国菜 優々**
高槻市大畑町3-9 ジョイフルとんだ 2F
営／11時半～15時
17時半～22時
水曜定休
072-669-7343

MENU
- 飲茶ランチセット……1,580円(税別)〈前菜盛り合わせ／揚げ餃子／選べる点心3種／選べるメイン料理(柔らか豚バラ肉の黒酢豚or香り豊かな油淋鶏)／選べるご飯物(香港式お粥or蓮の葉包みおこわ〉
- 刺激の麻婆豆腐……1,100円(税別)

伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

教えます

▶琴・三弦教室　菊志乃　史
☎072・624・4060 JR茨木駅東200m

▶中国語・韓国語　会話
入門～上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072・622・8322

▶尺八・琴・三弦教室・西田・菊冨沙
曜日・時間相談可☎072・696・6750

▶山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ“綸子の会”ご覧ください
茨木市役所歩5分072・626・8443

▶電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072・699・0135味舌工房

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井072・623・6568

▶箏・三絃教室 淀の会 長野雅子
090・3996・9514 JR千里丘駅
http://www.yodonokai.com

▶書道 茨木市中穂積・JR総持寺近
JR高槻駅近 072・624・8247岩滝

▶ピアノ・ボイストレーニング・
フルート・ギター・バイオリン・サックス・トランペット・ウクレレ
体験有 0120・08・1871松本楽器

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06・4862・4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結　婚

▶結婚情報＋お見合い＋パーティ
で、“幸せの創造”を。会費入会金不要
茨木ブライダル072・636・8122

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
[問合せ]06・6338・0640
掲載お申込みの締切:10日

POINT! 女子♥ウケ 付き!

春の女子会・パーティープラン

子連れで楽しめるママ友の集まりや、友人同士の女子会など女子ウケ確実なグルメ店を紹介します。

4月ランチメニューリニューアル パン&サラダバーが登場

立命館大学の大阪茨木キャンパス内に、東京銀座の老舗「銀座ライオン」の名物ローストビーフが味わえる同店。豪華なランチコースからボリューミーな料理まで多彩にそろい、なんとランチは焼きたてパン&新鮮サラダが食べ放題!4月にはランチメニューがリニューアルされるので乞うご期待。ちょっぴり優雅なランチを愉しんで。

POINT! 女子♥ウケ

4月からランチメニューで、焼きたてパンと新鮮サラダの食べ放題が登場。女子ウケ間違いなし!心ゆくまで味わって。

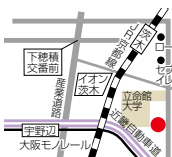
表面は香ばしく、中はやわらかくジューシーな肉感がたまらない、「銀座ライオン」大定番の「ローストビーフ」。おいしさの理由は、遠赤外線でじっくりと焼き上げるから。磨き抜かれた伝統の味わいをぜひご賞味あれ!

(上)サッポロ黒ラベルをはじめ、5種類そろう生ビールは、すべてビールアドバイザーが徹底管理。爽快な味わいを堪能して。

(下)幅広い集まりに対応するおしゃれ&ラグジュアリーな空間。3〜24名の少人数個室、60名までの専用個室ほか、最大120名までの貸切も可。

GARDEN TERRACE LION 立命館いばらきフューチャープラザ店

〈ガーデンテラスライオン〉

茨木市岩倉町2-150
立命館いばらき
フューチャープラザ1階
営/11時半〜15時、
17時〜22時
※提携駐車場あり
072-645-5590

Menu
- 彩り野菜ソースで食べるロースビーフ(90g)…1,180円
- サーロインステーキ(150g)…1,400円
- 柔らかなお肉のボロネーゼスパゲッティ…980円
- シラスとキャベツのパスタ…980円
- ビーフ100%ハンバーグステーキ…880円
- ランチビア….400円
- パン&サラダバー…+390円

特典 この記事持参で
ソフトドリンクor小ビールor赤ワイングラスを1杯サービス! ※本券持参で4名まで利用可(4月末まで)

豪華ビュッフェスタイル& 周年イベント開催でおトク

ナチュラルな空間が居心地よく、ママ会や女子会に大評判。さらに魅力は、豪華&コスパ抜群のビュッフェスタイル!ジューシーなローストチキンから前菜、フィッシュ&ポテト、ピッツァまで定番を押さえた品々をラインナップ。ビールやウイスキー、ワイン、カクテルといったアルコール飲み放題もお値打ち。予約はお早めに!

周年記念キャンペーン
「シティライフを見た」とコース予約でCooking Live ステーキのプランを追加サービス!(4月末まで)

ゆったりとくつろげる広々した同店ならではのサービスが貸切プラン。会場使用料は無料、20名〜120名まで可能で大好評!打上げや歓迎会・送別会などを盛り上げるプロジェクターも完備。結婚式の二次会などにも便利。

POINT! 女子♥ウケ

木の温もりあふれるログハウス調の空間に、かわいいテント風テーブル席やソファ席、テラス席などが設けられ、雰囲気も文句ナシ。

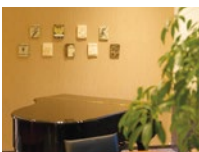
Camping Kitchen

〈キャンピング キッチン〉

茨木市岩倉町2-150 立命館大学OIC内
営/11時〜17時(フードLO16時、ドリンクLO16時半)※宴会利用22時まで
土日定休(貸切宴会は土日祝利用OK)
072-657-7587

Menu
- プレミアムコース(全10品、利用は10名〜)…3,500円
オードブル盛合せ/サラダ/タコのジェノバ風サラダ/フィッシュ&ポテト/ピッツァ/本日のパスタ&カレー/小海老と茸のアヒージョ/ローストポーク/デザート、アルコール飲み放題は+1,500円(ソフトドリンク飲み放題もあり)

くつろぎの空間で楽しむ 良心価格の創作イタリアン

藍野大学構内にあり、グランドピアノが目を引くシックな空間も好評の創作イタリアン。元有名料理店出身のシェフが丁寧に仕上げる彩り鮮やかな品々をリーズナブルに味わえる。女子会にピッタリのプランも登場。開放感あふれる店内でくつろぎの時間をどうぞ。

店内にはグランドピアノも備えられ、演奏会が開かれることも!

POINT! 女子♥ウケ

居心地のよい店内でゆったりくつろげる。天井が高く、ガラス張りのテラスからは日差しが差し込み、開放感いっぱい。

FucoBona〈フーコバーナ〉

茨木市高田町1-22 AINOPIA 1F
営/ランチ11時〜16時(L.O14時)
ディナー17時半〜21時(L.O20時半)
※ディナーは月曜・日曜・祝日休み
日曜休 Pあり
072-626-3100
http://fucobona.com

Menu
- 女子会コース…2,000円
(アンティパスト3種盛/ローストビーフとパルメザンチーズのサラダ/エビとトマトのアヒージョ/岩塩とローズマリーのグリルチキン/本日のパスタ/本日のドルチェ)
※利用は4名〜

特典 「シティライフを見た」とコース予約でコーヒーor紅茶…200円(5月末まで)

T's★PHOしかない新食感 もちもちツルツル生麺フォー

多種類のフォーと9タップのクラフトビールが人気のフォー専門店。独自開発した平打ち太麺は、国産の米粉と高槻産寒天とタピオカを使用でもちもち食感。チーズフォー発祥のお店でもあり、チーズトッピングも人気。「春の高槻ときめきコース 」は地元食材をメインに、乙女心くすぐる全8品を用意。

お洒落な店内は貸切最大20名。好アクセスでパーティや打ち上げ等各種宴会にも最適。

POINT! 女子♥ウケ

高槻産トマトはカツオと昆布の肥料で育てているので旨みが違う!コースの〆で登場の高槻トマトフォーにも使用している。(単品は880円)

地元食材×エスニックイタリアン&クラフトビア T's★PHO〈ティーズスターフォー〉

高槻市高槻町6-13
営/11時半〜14時半、17時〜23時半
(スープがなくなり次第終了)
火曜+不定休
※こだわりの調理で混雑時は提供にお時間かかります。(予約優先)
072-682-4422

Menu
- 春の高槻ときめきコース(4名様〜)……………2,500円
+1500円で2時間飲み放題(LO30分前)
(キリン生ビール・カクテル・サングリア・ワイン・焼酎など40種類以上)
さらに+500円で人気のクラフトビール全種も可。
※価格は全て税別

特典 「シティライフを見た」で
- お会計5%OFF ※他サービス併用不可(4月末まで)

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています（2016年データ／厚生労働省）。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

彩りある豊かな心も育む大人の塗り絵教室

繊細で鮮やかな作品が描ける色鉛筆や発色が良くツヤのある作品が描けるクーピーペンシルなど各画材の特徴を知り、塗り方や技法を学んでいく。

1921年の創業以来、教育・文化に貢献することを社是に掲げ、教育現場に描画材料を提供している株式会社サクラクレパス。以前から絵を描くことは、脳全体を使うため活発になることや、癒しの効果があると期待されていたが、2005年に河出書房新社から大人用の塗り絵が出版されたのを機に塗り絵の注目度が高まった。そこで「本だけではなく絵画用品も必要ではないか」という同社社員の投げかけにより、本と絵画用品の解説をドッキングさせた「大人の塗り絵教室」を2006年に展開。色彩学などの専門的な要素をベースにした内容は、単に塗り絵をするだけではなく"本格的な絵画への興味に繋がれば"という願いも込められている。「子育てや介護を終えた60歳以上の参加者が、受講をきっかけに洋服の色の組み合わせや料理の盛付けをはじめ、普段は気にも留めなかった何気ない風景や花などにも目を向けるようになったと聞いています」と同社広報部の豊下さん。様々な思い出に寄り添いながら人生に想いを馳せて描く絵は、大人だからこそ分かる喜びであり絵の奥深いところ。塗り絵を通じて認知症予防やリハビリだけではなく、楽しいと思える時間を持つことでストレス軽減にも一役買っている。なにより日々の生活がより楽しく心豊かになるのが最大の魅力だ。

株式会社サクラクレパス
大阪市中央区森ノ宮中央1-6-20
TEL.06-6910-8826
https://www.craypas.com/event/coloring.php

減塩で美味しい料理 国循認定「かるしお定食」

「かるしお®」とは、国立循環器病研究センター（国循）が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の食事メニューのこと。元々は国循の病院食で「退院後も同じ減塩食が食べたい」という声も多く、また退院後の食生活の重要性も考え、本などでもレシピを公開している。

「キッチンKENTO（VIERRA岸辺健都内）」は病院帰りの客だけではなく、ヘルシーで美味しいものを求める昨今のニーズを捉え、地元の一般客にも提供したいと「かるしお認定定食」を採用した。飲食店のかるしお認定基準は、1食600kcal程度、食塩2g未満、野菜使用量150g以上、たんぱく質25～30g、脂肪エネルギー比25%以下であることと詳細に設定されており、飲食店にとってはハードルが高くなっている。同店のかるしおプロジェクトチーム長である奥西さんは「減塩で旨みを引き出すのは難しいのですが、かるしおのレシピなら味に自信をもって提供できる」と導入に踏みきった。客からは「血圧を気にしなくてもいい」「減塩なのに美味しい」と早くも好評だ。奥西さんは「地域の健康を食から支える店にできれば。第二のおふくろの味を目指しています」と抱負を語る。

（上）人気のかるしお定食「鶏とカシューナッツ炒め」※メニューは月替わり
（左）商業施設内で「かるしお認定定食」を提供するのは全国初。

ヘルシーフィールド キッチンKENTO
吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階
営／11時～20時
TEL.06-6310-1649
https://healthyfieldkitchin-kento.com

従業員の健康増進を考える健康経営

「健康経営」は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する取り組みである。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上などにつながると期待されている。経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設した。優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「健康経営を戦略的に取り組んでいる企業」として社会的に評価を受けることができる環境を整備している。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つとなっている。

4月26日（金）高槻現代劇場にて、高槻市の事業所を始め、約20社の健康経営サポートを行っている健康経営アドバイザーの西之原恒介さんと、大阪府下全域で正しい姿勢の大切さについて年間100件弱の講義・講演を行う姿勢化学士・姿勢調整師の増田彩加さんによる健康経営セミナーが開催される。健康経営の重要性、具体的な対策や従業員の健康を考えた仕事効率をアップする腰痛予防の話など、健康経営の取り組みについてわかりやすく解説する。

健康経営セミナー
［ 日程 ］4月26日（水）10時半～12時
［ 受付 ］10時10分から
［ 場所 ］高槻市野見町2-33 高槻現代劇場306号室
参加費無料　［ 持ち物 ］筆記具
TEL.072-685-8225（KCSセンター高槻店）

City Life NEWS CULTURE

廃棄物が生み出す 新たな価値「アップサイクル」

廃棄品を活用して新しい製品を作る「アップサイクル」がファッションやプロダクトの分野で注目を集め始めている。
ゴミの減量が全国的に課題となる中で、アップサイクルは今後一つの解決法となりえるのだろうか。

1.自転車パーツを組み合わせてできたハンガーラック「ハンガー楽」 2.端材を和紙で包んだLED行灯「wa+」 3.エンジンバルブとバネのツールスタンド「輪立」 4.銅線の束を電球に巻き付けた球体のライト「prem」 5.バネを利用した椅子「e-spring」 6.エンジンバルブのシャンパングラス 7.ママチャリスタンドで折りたたみテーブル「Atelier Exterieur」 8.コイルと木材のファイル「Listing file」

廃棄物をかっこよく便利に

廃棄物を再資源化し、新たな製品の原料として利用することを指す「リサイクル」とは異なり、端材（不良品、不用品）の特徴を活かしてあらゆる部分を利用し、クリエイティブな工夫を凝らして元の製品よりも価値の高いものを生み出すことを「アップサイクル」という。

デザイン会社レイ・クリエーション代表の原田徹朗さんは、8年ほど前から工場の端材や不良品を活用して新たなプロダクトを生み出すアップサイクルに取り組み、その活動を民間企業や教育の現場に波及させている。

阪大で生まれた 端材ブランド「etsaw」

大阪大学では、学生の創造力を養うことを目的に、2014年から一般教養の授業にアップサイクルを取り入れている。その講師を務め、学生にアップサイクルの手法を伝えているのが原田さんだ。授業は、学生たちが実際に工場に行き、匂いや音を体感しながら端材を得るために自ら交渉するところからスタート。持ち帰った端材をもとに、外部から招いたクリエーターとペアになって製品化のアイデアを出す。これまでに、ネジやボルトなどの端材から椅子や照明、食器など、創意工夫にあふれる製品が数多く生まれた。これらは、ゴミ箱を意味する英語「waste」を逆さまにした「etsaw（エットソー）」としてブランド化され、「不良品から富良品へ」と題された展示会などで公開・販売されてきた。

どのようにして端材や不良品が出るのかを知るために、実際に工場を見学。

阪大での講義の様子。学生1人につき、工業デザイナーなどのクリエーターが1人ずつ講師として指導する。

2013年に開催された「ネジ工場－不良品から富良品へ」イベント。

不良品のネジで 一夜限りのイベント

2013年には、大阪のとあるネジ工場で年間100tも廃棄されていたネジを活用し、「ネジ工場－不良品から富良品へ」という展覧会を奈良県のギャラリーで開催した。床には大量のネジをばらまき、室内には工場で撮影した製造現場の映像を4台のプロジェクターで映し出し、ネジを製造する際の機械音をミックスして作り上げたBGMを響かせるという独創的なイベント。最終日には約200人がネジ空間の中でパーティーを催し、ネジとアートが一体になることで製品の価値の高さを知らしめた。「端材を使えば、プロダクトの生産だけでなくイベントもできる。どうコミュニティを形成し、事業にどう発展させるかを考えることが大切です」と原田さん。

工場の改善活動にも

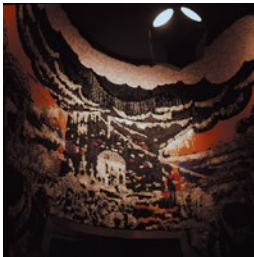
原田さんがアップサイクルに取り組み始めたのは、コンサルティングを行なっている工場の職場改善活動の一環だった。高い品質基準を誇る日本の生産現場では、基準に満たない製品が大量に廃棄されている。不良品を再利用するより、廃棄して新しく作り直したほうが生産性は高まるからだ。しかし、そこに創意工夫はない。「端材から生まれた製品を見れば、捨てられるものに価値があることが工場の社員にも分かるはず。自分たちが素晴らしいものづくりをしているという誇りを再認識でき、それが新しい発想を生むのでは」と原田さん。機械的ではないポジティブなものづくりが、本当の意味での生産性向上、改善活動につながると話す。

原田さんの目標は、アップサイクルで作ったものを製品化すること。しかし、製造業は日々の業務に忙しく、また端材では安定的に一定の数量を生産することが難しい点が課題だ。「端材は捨てるもの、という既成概念を破って、まずはそこに価値があることを一人ひとりが認識することが大事ではないでしょうか」。

初代「黄金の顔」などを展示する施設建設へ

大阪・関西万博を盛り上げる

初代「黄金の顔」は直径10.6メートルで、重さは鉄製フレームを含めて約12トン。写真提供:大阪府

大阪万博の「日本館」で展示されていた「よろこびの塔・かなしみの塔」の巨大タペストリー(高さ9.2m、幅19.2m)やその他展示物も公開予定。入館料、その他の展示物は検討中。写真提供:大阪府

大阪府は、万博記念公園内にある大阪万博のテーマ館のシンボル「太陽の塔」に取り付けられていた初代「黄金の顔」の常設展示を行う施設を建設することを発表した。初代「黄金の顔」は1970年の大阪万博開催以来、1992年の大改修時まで太陽の塔の顔を務め、それ以降は分解されて公園内の収蔵庫に保管されていた。現在、太陽の塔に取り付けられているのは2代目となる。今回の展示施設の建設は、2020年に迎える大阪万博50周年の記念事業の一環として計画されたもの。2025年開催予定の大阪・関西万博の機運醸成にもつながると期待されている。オープンは来年夏頃を予定。大阪万博の出展施設であった「鉄鋼館」を利用した記念館「EXPO'70パビリオン」に隣接する形で建設が進められる。

大阪・関西万博を祝して“思い出の品展”を開催

2025年の大阪・関西万博、開催決定を記念して、「私の大阪万博　思い出の品展」が万博記念公園にて3月9日から開催されている。シンガーソングライターの嘉門タツオさんや漫画家・キャラクターデザイナーの青木俊直さんなど、1970年大阪万博ゆかりの15人から協力を得て、約400品もの思い出の品を展示している。

3月8日に実施された内覧会。左から、MCを担当したミサイルマン西代洋さん、ゲストの河内家菊水丸さん、銅原和子さん、(元ミルク迷い子センター勤務)、玉置泰紀さん(株)KADOKAWA2021年室担当部長 エグゼクティブプロデューサー)。

8日に実施された内覧会にも出席した河内家菊水丸さんも、70年の大阪万博で食べた弁当の包み紙や、同年に企画・製作され話題となった松下電器(現・パナソニック)のタイムカプセルのミニチュアなどを出展した。

大阪万博にまつわる、河内家菊水丸さんの思い出の品々。

表現の楽しさを学ぶ

アートの出張授業

多摩美術大学校友会が主催する「出前アート大学」が、校友会大阪支部協力のもと、豊中市立東豊台小学校で2月15日に行われた。
同授業は、アート・デザインを通して子どもたちに表現の楽しさや可能性を伝える出張型授業。
2004年から50回以上にわたって全国の小学校で実施され、今回大阪での初開催の様子を取材した。

4年生の3クラス全員、102人の児童が参加。テーマは「○△□(まるさんかくしかく)を使ってクラスの旗を作ろう」。幾何学図形を切り抜いた型紙を作り、組み合わせた図柄をテキスタイル(布地)に転写する手法で、旗のデザインと制作を行った。

講師はテキスタルデザイナーのシミズダニヤスノブさんが務め、最初に制作実習の内容と、デザインが生活にどのように関わっているかを講義。自身が布生地の加工や染色を行う映像も用意し、仕事のイメージも伝えた。初めてデザイナーの仕事を見る児童からは、「すごく綺麗」「天才!」などの歓声が次々とあがった。

体育館での制作実習では、デザイン案をもとに長辺約2mの旗に布用絵の具とステンシル(型紙)でペイント。児童たちはグループ内で作業を分担し、普段より大きなキャンバスでの作画に生き生きと取り組んだ。同校の松波夏恵教諭は、「みんなで協力して大きなものを作る作業は、通常授業では調整が難しい。専門家の指導も子どもたちにとって貴重な経験です」と話す。できあがった旗には、発想力に講師が思わず唸るデザインも。観賞・講評では、児童から他のグループへの質問が活発に飛び交った。シミズダニヤスノブさんは、「バリエーションに富んでいて、同じようなデザインが一つもないことに驚いた。他の教科のようにはっきりと点数がつくものではないので、楽しく挑戦を続けてほしい」と評した。

多摩美術大学校友会は、芸術文化の発展に貢献することなどを目的に設立された、同大学の卒業生による組織。アーティストやデザイナーなど、約4万人の会員がいる。小学校への出張授業は、プログラムの作成から実施まで、会員のボランティアにより無償で行う。理事の岡田真智子さんは「英語やプログラミングの授業が増え、図工の時間が減っています。この授業でアートやデザインが身近で“自由で創造する楽しさ”を感じてもらえたら」と趣旨を語った。

9グループに分かれ旗のデザイン案をディスカッションする時間では、意見がなかなかまとまらないことも。「みんなを元気づける旗にしたい」というグループに、講師は「元気になる色やデザインって何だろう?付箋に書き出してチームで考えてみよう」とアドバイス。

しっかりとした意思表示を「横断歩道ハンドサイン運動」の実施

協力:大阪府警察

主に信号機が設置されていない横断歩道で、歩行者の安全確保を目的とする運動「横断歩道ハンドサイン運動」。大阪府下の横断歩道では、車両が一時停車しない車が多く見受けられ、安心して横断歩道を渡ることができない現状となっている。そのことから、道路交通法第38条「横断歩道における歩行者の優先」の規定を徹底するとともに、ドライバーに横断歩道や自転車横断帯があることを事前に知らせる「ダイヤマーク」の周知を進めている。

「ハンドサイン」は、横断歩道を渡ろうとする歩行者と、これに気付いたドライバーが、目と目を合わせて安全を確認する「アイコンタクト」に加え、互いに手でも合図(ハンドサイン)し、意思疎通を図ること。歩行者は横断しようとする意思を明確に示すため、手のひら等をドライバーに見せるなど「渡ります」と手で合図(ハンドサイン)を行い、それを確認したドライバーは横断歩道手前で停止し、歩行者に対し「お先にどうぞ」と手で道路の横断を促す(ハンドサイン)といった一連の行動を行うよう推奨している。

横断歩道を渡る際は意思表示をしっかり行ったあと、左右の安全を確認して渡るよう心がけよう。

啓発キャラクター ダイヤくん、ダイヤちゃん

▲大阪府警察交通部YouTube公式チャンネルでは、啓発キャラクター「ダイヤくん、ダイヤちゃん」の動画などを公開

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

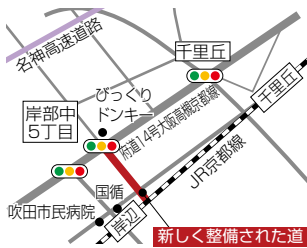
移転した吹田市民病院 患者支援センターを開設

名神高速道路 千里丘 岸部中5丁目 びっくりドンキー 府道14号大阪高槻京都線 千里丘 JR京都線 国循 吹田市民病院 岸辺 新しく整備された道

吹田市民病院の現在の外観写真。JR岸辺駅から連絡通路で直結している。

市立吹田市民病院は、昨年12月にJR岸辺駅前に位置する北大阪健康医療都市(健都)への移転に伴い「患者支援センター」を開設した。これは入院前に、安心して入院できるように適切な入院準備のための支援を行い、退院後も安心して生活できるように、制度の活用、施設入所や転院に関する相談を社会福祉士や看護師など、多職種の職員が連携して支援している。病気に対することや介護、がん疾患に関する疑問や悩みごとの相談窓口にもなっている。2019年7月に移転する国立循環器病研究センターとの医療連携を行い、地域医療の質の向上が期待される。

健都のアクセス向上 亥子谷から直結が道路開通

JR岸辺駅前に広がる北大阪健康医療都市(健都)のアクセスが向上した。亥子谷から国立循環器病センター(=国循)に直結する「都市計画道路岸部中千里丘線」が2月7日に開通した。

同道路は、吹田市岸部中5丁目から摂津市千里丘新町までの約550メートル。府道豊中摂津線と大阪高槻京都線(=産業道路)とに接続している。

市立吹田市民病院と今年7月に移転する国循への緊急車両の通行を確保と、岸部中地区の交通の分散化を図る。

写真はびっくりドンキーから健都に向かって撮影。渋滞しやすい産業道路を横切り、約550mで国循に到着する。

「高槻トマトのまるごとキムチ」が 地方創生賞受賞

韓国風海苔巻きの店「のりまきのすけ」(高槻市・川添町)が、2018年度「ふるさと名品オブ・ザ・イヤー」の「モノ部門」で地方創生賞を受賞した。この賞は、地方創生に貢献する名品に授与されるもので、審査項目は「地域が元気になる」「シンプル」「フォトジェニック」などの6つ。受賞した商品は、市内の寺本農園が栽培する高槻トマト(三箇牧トマト)をまるごと1玉使った「高槻トマトのまるごとキムチ」。糖度5.5を上回る甘さとしっかりした肉質という高槻トマトの特徴を生かして考案された商品で、さわやかな辛さが特徴。高槻トマトは旨味成分グルタミン酸も豊富なことから、「残った汁もアレンジ料理に使ってほしい」と店主は話す。同表彰制度を運営するのは、地域の将来を支える名品の発掘や市場開拓を支援する目的で参画した民間企業からなる実行委員会。内閣府や農林水産省、経済産業省も後援している。

商工会議所、市、観光協会によって"たかつき土産"のひとつに認定された「高槻トマトのまるごとキムチ」。下は授賞式に出席した店主太田さん。

こども食堂を広げよう ～2/10(日)東京・豊島区にて「こども食堂サミット2019」開催～

全国のこども食堂関係者などが集まり、今年で5回目となる「こども食堂サミット」が開催された。

14時より第1部がスタート。今年は「こども食堂を支える方法」というテーマに沿い、様々な立場からプレゼンテーションが行われた。地域でのネットワークの方法についてのプレゼンテーションで驚いたのは、エリアによって取り組みや考え方に大きな違いがあるということ。行政として積極的にこども食堂に関して取り組んでいるところとそうでないところの差が大きく、地域の人にまだ理解されていないところも多いそう。

第2部では、第1部のプレゼンテーション登壇者との質疑応答・ディスカッション。興味があるテーマへということで「各地のこども食堂のネットワークの方法」に参加。参加者からは「行政のこども食堂への関心を高めてほしい」「こども食堂の開催に公共施設を利用したいが難しい」などの声が聞かれた。回答者からは「行政にこども食堂の必要性を訴え続けることが大切」「地域によっては高齢者優先になっているところも。子どもにも目を向けてもらうよう話し合いが必要」とあったように、こども食堂の必要性を今後も多方面へ訴え続けることが大切だと改めて感じたサミットとなった。

写真提供:こども食堂ネットワーク

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

摂津市商工会

摂津市商工会では、事業所の無料専門相談を行っております。

4月、5月の相談日
開催日直前のご予約には、対応できない場合があります。

法律相談
取引上のトラブルや相続、贈与の問題等なんでもご相談ください。
4月26日(金)、5月31日(金)

金融相談
日本政策金融公庫担当職員が、同公庫の各種融資制度についてのご相談に応じます。
4月11日(水)、5月9日(水)

以下の相談会は日程調整のうえ行います。
登記、行政手続、労務、知的財産、販路開拓

茨木商工会議所

ワクワクがいっぱい！ 春のガンバる市！茨木神社で開催！

茨木市をまちづくりでつなぐイベント「ガンバる市」。今回も"楽しさ"を提供いたします。散歩ついでにお立ち寄り下さい。

【日時】4月20日(土)10時～16時半
入場無料・雨天中止
【開催場所】茨木神社境内(茨木市元町4−3)
【茨木マイスターズショップ】
フード:ドリップ珈琲、石窯ピッツァ、天ぷら、唐揚げ
ワーク:マスコットや座布団づくり、ユメあかり、ハンドマッサージ
【茨木てづくり市in茨木神社】33店舗が出展
その他、落語寄席やガンバル大阪グッズが当たるガラポン抽選会(ハズレなし)等を開催。
詳細は、下のQRコードでご確認下さい！
【主催】茨木商工会議所
072-622-6631

高槻商工会議所

あなたの街のビジネスかけこみ寺 無料個別相談会 実施中！！

<経営>:相談員:当所中小企業相談所
専門相談員 中小企業診断士
日時:4月2日(火)・16(火)、5月7日(火)・21日(火) 各13時～16時
<金融>相談員:
日本政策金融公庫吹田支店 担当職員
日時:4月12日(金)、5月10日(金)
各13時～15時
<労務>相談員:大阪府社会保険労務士会
大阪北摂支部所属 社会保険労務士
日時:5月15日(水)13時～16時
【会場】高槻商工会議所内
【時間】1事業所1時間以内
※事前予約制

申込み・問合せ
高槻商工会議所 中小企業相談所
TEL:072-675-0484

次号の巻頭特集は子育て情報をお届けする「Kids & Mom」です。お楽しみに

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com
●発行部数15万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

Pick up!
鍼灸整骨院

肩こり・首の痛み・スマホ首・頭痛に特化したレントゲンに基づく確かな施術が評判の背骨の専門院

雑誌でも度々取りあげられる、肩こり・首の痛み・頭痛に特化した、背骨・骨盤矯正の専門院。全国でも数少ないレントゲン分析を元にした骨格矯正を行っていて、痛みの原因となっている歪み部分の状態を一緒に見れるので、安心して施術を受けられると評判。視覚で歪みを確認するので、「原因不明」「どこへ行ってもよくならない」といった不調も改善できる。最新設備と最先端矯正をぜひ試してみて。

改善エピソード
めまいがするほどひどい首の痛みでした。他院で、痛み止めの注射しかできないと言われ不安を持って来院しました。こちらでは、レントゲンと骨の模型を使って分かりやすく説明してくれて、安心できました。施術後は、めまいも治まりました。（30代 女性）

まつお鍼灸整骨院

茨木市東中条町10-18
ル・モンド茨木102
（無料駐車場あり）
営／9時～12時半・16時～20時
完全予約制
水・土午後、日・祝定休
072-657-7186

■ 特典
「シティライフを見た」と予約で
● 初回全身バランスチェック（5,400円）+ 2回目レントゲン分析（3,240円）
8,640円→（初回限定）2,980円に!
（4月末まで）

今回も、桜まつり共催です!

4/7日 三輪神社で開催

第24回 高槻手作り市 cocokara

個性あふれる手作り作家さん、こだわりのおいしいお店が大集合する手作りフェスタ。今回はさらに、音楽ライブや野点、利き酒、富田街歩きツアーなど内容盛りだくさんです！入場無料なので、ぜひ遊びに来てね。

10時～15時 入場無料（雨天決行）
【第1会場】三輪神社
【第2会場】富田支所前グランド
※駐輪場・駐車場なし。徒歩でご来場ください！

実行委員会cocokara
後援：高槻市/高槻市社会福祉協議会
共催：けさたんと会（桜まつり）
090-4282-6529（西田） mail：akutagawajuku@gmail.com
各出展者の情報はブログにて http://cocokara-go.com